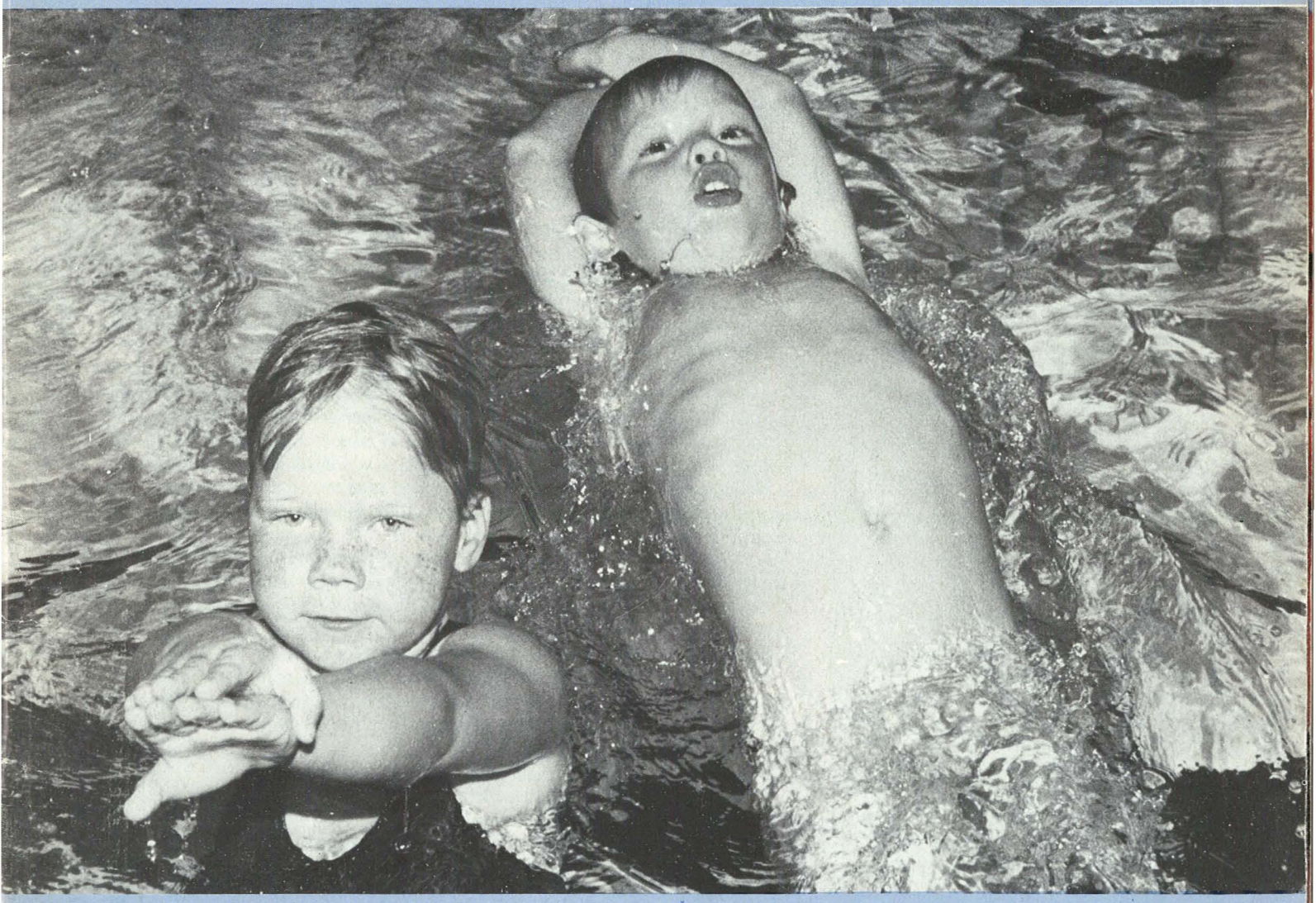
svømme sport



MEDDELELSER FRA DANSK SVØMME- OG LIVREDNINGS-FORBUND

NOV. - DEC.
1983

10

arena

DSLF

Forbundets kontor:
Buen 5,
6000 Kolding,
tlf. (05) 53 55 22
Mandag-fredag 9.00-16.00
Giro-nr. 6 45 77 70
Telegramadr.: Danswim.

Bestyrelsen:
Forbundsformand:
Kai Holm,
Øgårdshøjen 11, 8800 Viborg,
tlf. (06) 62 55 47.
Forbundskasserer:
Jimmy Käehne, Lundebakken 32,
5250 Odense SV, tlf. (09) 96 29 04.
Region vest:
JSU's formand:
Jørn Tønnov Nielsen, Jellebakken 7,
8240 Risskov, tlf. (06) 21 18 25.
FSU's formand:
Jens Erik Kornbech,
Tietgens Alle 57, 5230 Odense M
tlf. (09) 14 64 55.
Regionsrepræsentant:
Poul Mortensen,
Kærvej 2, Visse,
9210 Aalborg SØ. Tlf. (08) 31 43 15
Region Øst:
SSU's formand:
Paul Johansen, Bjørnens Kvarter 10E,
2620 Albertslund, tlf. (02) 64 94 47
KSU's formand:
Willy Jørgensen, Emtedalen 40,
2730 Herlev, tlf. (02) 94 22 10
SUS's formand:
Grethe Ericksson, Skovgårdsvej 49,
4900 Nakskov, tlf. (03) 92 09 33
Udvalgsledere:
DSLF's livredningsselskabs-formand:
Lone Frandsen, Krudttårnsvej 69,
2791 Dragør, tlf. (01) 53 07 28.
DSLF's svømmeleder:
Karl Chr. Koch, Hyllingeparken 25,
4070 Kr. Hyllinge, tlf. (02) 40 47 96.
DSLF's vandpololeder:
Svend Holm, Redstedsgade 5,
6400 Sønderborg, tlf. (04) 42 33 35
DSLF's springleder:
Kaj Norring, Halvejen 3,
9850 Hirtshals, tlf. (08) 94 44 00
DSLF's syncroleder:
Tove Bentsen, Lundebakken 32,
5250 Odense SV, tlf. (09) 96 29 04
Æresmedlemmer:
Livsvarigt medlem:
Willy Baade, Sct. Kjelds Plads 3,
2100 København Ø, tlf. (01) 20 58 60

Svømmesport, redaktion m.v.:
Glenn Olesen, Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20, 2600 Glostrup
Tlf. (02) 45 55 55 lokal 391
hverdage 10.00-14.00
Annoncer hos redaktionen.
Tryk: Fjerritslev Avis Offset.

Svømmesport nr. 1, 1984 udkommer fredag den 23. januar 1984.
Redaktionen til dette nummer slutter mandag den 9. januar 1984. Indlæg og annoncer skal være redaktionen i hænde senest denne dato.

arena **Leverandør til DSLF**

LEDERSEMINAR I DSLF

I weekenden 29.-30. oktober 1983 var forbundets bestyrelse samlet til et kombineret møde og seminar.
Weekendens program var drøftelse af emnerne:

- licenssystemer
- truslen fra andre organisationer
- sponsormuligheder
- budgetteringsprincipper
- organisationens opbygning

og efter oplæg fra en af deltagerne om et givet emne blev der gennemført en drøftelse af dette, hvor indlederen var leder af debatten.
Som noget overordnet kan det konstateres, det var et frugtbart møde, der bl.a. klart viste, at den megen snak om samarbejdsproblemer intet har på sig.
Der skal her kun foretages en ganske kort kommentering af emnernes indhold, idet konklusionen på seminaret blev, at nogle af emnerne skulle udsættes for en bredere drøftelse. Denne drøftelse er planlagt til lørdag den 18. februar 1984. Dette betyder endvidere at DSLF's ordinære repræsentantskabsmøde flyttes til søndag den 19. februar 1984.
Emnet licenssystemer blev forelagt af Karl Chr. Kock, med udgangspunkt i hvordan en række andre specialforbund i Danmark gjorde på dette område. KCK forelagde derefter en mulig model til drøftelse. Dette emne vil blive yderligere forberedt og medtaget på »debatdagen« den 18/2-84.
Emnet konkurrence fra andre organisationer blev forelagt af Svend Holm, og det kan konkluderes, at dette emne hænger nøje sammen med spørgsmålet om, hvorvidt vor nuværende organisationsform giver en enhed, der er slagkraftig nok. Dette emne blev drøftet med Jørn Tønnov som indleder og ordstyrer.
Jørn Tønnov kom i sit indledende indlæg ind på såvel geografisk struktur som spørgsmålet om etablering af områdemøder for de sportslige områder, med mulighed for formalisering af større indflydelse til klubberne på planer og valg.
En sammenkobling af emnet konkurrence fra andre organisationer (SH) med emnet organisationsstruktur (JTN) foretages, og dette emne vil blive hovedindholdet i »debatdagen« den 18/2-84.
Jens Erik Kornbech var indleder på området sponsormuligheder, og på basis af drøftelserne blev det besluttet, at Jens Erik arbejder videre med direkte sponsormuligheder, Grethe Ericksson arbejder med etablering af træningslejre, Paul Johansen arbejder videre med en styrkelse af zplet & Plotte-systemet, og Jørn Tønnov arbejder videre med spørgsmålet om etablering af tekniske seminarer.
På budgetteringsområdet var Jimmy Kaehne indleder, og debatten resulterede i enighed om nogle principper som Jimmy nu formaliserer og forelægger til vedtagelse på førstkommende bestyrelsesmøde.
Som noget nyt og meget nødvendigt besluttede bestyrelsen at forbundet fremover skal være langt mere aktivt på områderne »vandbehandling« og »medicinsk forskning«. Første handling i denne forbindelse er allerede gennemført, idet vi har oprettet to nye stabsudvalg. Som formand for det ene - og teknisk rådgiver for DSLF - er udpeget Poul Kaas. Som formand for det andet - og medicinsk rådgiver for DSLF - er udpeget embedslæge Preben Rudiengaard. Begge de herrer er bosiddende i Herning. En nærmere præsentation af de to vil blive foretaget her i Svømmesport i de kommende numre, ligesom deres arbejdsområde vil blive omtalt.
Et spørgsmål står nu tilbage, nemlig hvem skal deltage i seminaret den 18/2-1984. Bestyrelsens oplæg er, at unionerne efter eget ønske kan medtage relevante personer fra unionens bestyrelse og udvalg. Herudover deltager DSLF's udvalgsledere og præsidiemedlemmer der ikke er unionsledere.
På denne måde bliver det selvfølgelig en stor forsamling, men vi opnår samtidig at der i denne kreds vil være en lang række personer, der også er klubbestyrelsesmedlemmer, og derved skulle debatten jo kunne blive endnu bredere.

FORSIDEBILLEDE:
Begyndersvømning, Plask- og Leg-hold og mor/far-barn-hold er en væsentlig del af dansk svømning i dag. I en svensk artikel fortæller Birger Buhre om sit syn på fremtidens svømmeskole. På forsiden er det et par plask- og leg-svømmere, som hygger sig i det våde element.

SKAL FORBUNDETS VEDTÆGTER ÆNDRES ?

I dette nummers leder redegøres der kort for indholdet af det seminar forbundsbestyrelsen afholdt sidst i oktober måned. En af pindene eller emnerne var som overskriften angiver, noget om struktur i forbundet.

Der har været talt meget og skrevet noget om struktur i Dansk svømning i hele forbundets 75-årige levetid, og ligegyldigt hvad der bliver gjort, sker der ny udvikling. For et par år siden blev der på et repræsentantskabsmøde slået til lyd for, at man skulle nedlægge de forsinkelsesled, der hæmmede direkte kommunikation mellem klubberne - læs unionerne - og forbundets øverste ledelse. På det tidspunkt var ingen særlig ivrige efter at save den gren af de selv sad på, eller hvad?

Tiden arbejder som bekendt langsomt, særlig når det gælder nye ideer som presser på, men udviklingen kan samtidig skubbe til, at »flyvske tanker« får ny aktualitet.

Fritidsloven som vi alle er underkastet på godt og ondt, er i visse afsnit ved at ændre ordlyd derhen, at amtsorganisationer via amtskommunen kan få lokaler i primærkommunerne stillet gratis til rådighed svarende til den ordning, der gælder for en kommunes egne foreninger. Hvilken indflydelse det har på forbundets vedtægter, kan det umiddelbart være svært at få øje på. En kendsgerning er det, at amtskommunale midler i større eller mindre grad uddeles til særlige formål til idrætten. Dansk Idræts Forbund via kredsudvalgene formidler den del, der tilfalder DIF. Som en parallel til fritidslovens ændringer, og en styrkelse af det amtsarbejde kredsudvalgene udfører, har DSLF i unionerne søgt at tilskynde et engagement i amtsarbejdet. JSU har etableret amtsudvalg af forskellige årsager, FSU er et amt og på den anden side af Storebælt har nogle tiltag de seneste år vist sig gavnlige.

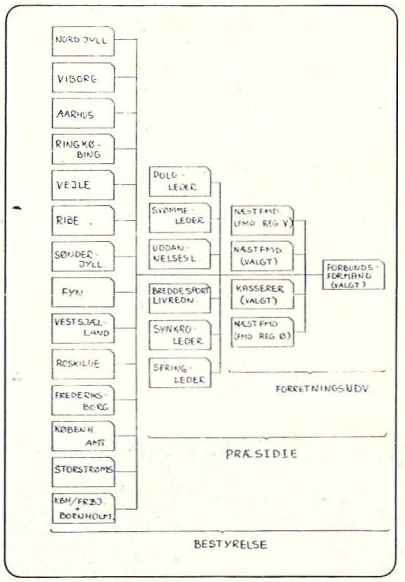
Hvis DSLF var opdelt efter klubbernes amtsinddeling, ville fordelingen efter januar 1983 tal se således ud:

Delingen af det Storkøbenhavnske område i to er gjort her under hensyn til de særlige forhold, der er i de to kommuner. Bornholms amt er i klubantal betydeligt mindre end alle andre, at det falder naturligt at lade dem indgå i området København-Frederiksberg.

Kan disse tal og inddelinger bruges til noget fornuftigt? Muligvis, det er bl.a. det, det er tanken at bruge en del tid på ved næste års repræsentantskabsmøde.

I det følgende skal redegøres for nogle af de ideer, som er kommet frem på det sidste.

DSLF bevares som forbund, men unionsinddelingen opløses!!! På nedenstående skitse vises sammensætningen af bestyrelse, præsidie og forretningsudvalg, hvis det blev realiseret.



Til repræsentantskabsmøder kunne man forestille sig, at hver amt/område havde et fast antal repræsentanter, f.eks. 2 pr. amt plus et antal efter forholdstal.

Hvad kunne der opnås ved denne inddeling?

I begyndelsen af denne artikel nævnte jeg, at man ved nogle lejligheder havde talt om direkte demokrati fra klubber til forbundsledelse. Jeg er ikke sikker på, at det er det helt rigtige man ville, idet de fremsatte udtalelser gik ud på, at de progressive klubber skulle dominere repræsentationen, dvs. klubber med svømning på

programmet. Da forbundet skal tilgodese alle 5 discipliner og ikke mindst leve op til mottoet om »Familiens Totalidræt« må udsnittet nødvendigvis være noget bredere - gerne bredere end det er nu - og opdelingen som er vist ovenfor er efter min mening et stort skridt i den rigtige retning. Om der skal gås endnu mere drastisk til værks, kan jeg ikke se, da ideen bag det hele bl.a. går ud på at styrke et amtssamarbejde, hvor det er naturligt at gøre det.

Forfatteren af denne artikel anser det ikke for umuligt, at noget af det gode unionsinddelingen i dag har, helt skal kastes bort. På kursussiden er det naturligt, at der sker en samordning af aktiviteterne, sådam som det er sket indtil nu. At der skal koordineres og initieres fra ledelsen kan ingen være i tvivl om.

En del af de øvrige aktiviteter kan gøres indenfor amtet og hvis der er for lidt spillerum - vandpolo og syncro - har man de stående udvalg, der i det nye er tænkt sammensat af leder og et arbejdsudvalg. Skal der endelig gøres noget udover amtsplan kunne det tænkes, at der var en slags regionsråd, som med beføjelser til at koordinere f.eks. regionsmesterskaber af enhver art og andet kunne formidle den nødvendige kontakt til amtskredsen.

Der er indtil flere muligheder for samarbejde på tværs og på langs. De økonomiske aspekter i opsplitning af unionerne vil jeg undlade at komme ind på, da de må blive en følge af en given beslutning om ændringerne. Det bør i hvert fald ikke være det, der standser »fremskridtet«.

Om der er nogen chancer for at noget af ovenstående kan realiseres, er ikke til at sige på forhånd. Det nuværende repræsentantskab skal med mindst 42 stemmer vedtage ændringerne, som for en stor dels vedkommende derved er med til at afskaffe både sig selv som bestyrelsesmedlem i en union og hævdvundne traditioner i dansk svømning. At der i anden sammenhæng er brug for »de overflødige« har jeg ikke villet tage op ved denne lejlighed.

Fra hvornår kunne evolutionen føres ud i praktik? Hvis man vil fra 1. januar 1985?

Med denne forholdsvis korte og bevidst lidt mangelfulde præsentation, vil jeg overlade diskussionen om ideerne til klubber, unioner og andre besluttende organer til behagelig debat. Efter min overbevisning er der flere muligheder gemt i det skrevne, hvis man vil gøre noget ved sagen. Hvor meget eller hvor lidt vil debatten vise.

Paul Johansen

Amt/område	Medlemmer	Klubber	% af DSLF
Århus	17.800	35	15,2
København (÷ Kbh. - Frb.)	13.000	25	11,1
Nordjylland	12.500	28	10,7
Frederiksborg	10.100	16	8,6
Fyn	8.700	14	7,4
Vejle	7.800	18	6,6
Storstrøm	7.600	17	6,5
Vestsjælland	7.500	14	6,4
Ribe	5.900	12	5,0
Roskilde	5.800	11	4,9
Ringkøbing	5.800	16	4,9
Kbh. - Frb. - Bornholm	5.500	19	4,7
Viborg	4.700	13	4,0
Sønderjylland	4.600	11	3,9
Unionsopdelingen er med de samme tal:			
JSU	58.900	133	49,2
SSU	33.700	61	28,2
KSU	15.000	31	12,5
FSU	8.700	14	7,3
SUS	3.400	9	2,8

svømmesport 1984

Successen fortsætter også i 1984! Med 10 numre på 36 sider HVER GANG!

Med 4 »tag-ud-sider« i HVERT ENESTE NUMMER!

Med endnu flere reportager, resultater og billeder!

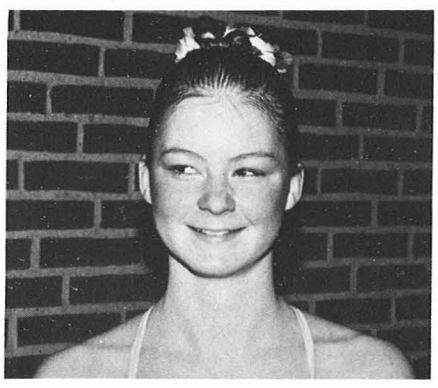
Med informationer for aktive, ledere og trænere!

KORT SAGT: Hele vejen rundt om DANSK SVØMNING!

PRISEN: Højere end i år, men absolut rimelig!

Svømmesport 1984 får du helt AUTOMATISK, hvis du betaler INDEN 1. JANUAR 1984. Girokort fremsendes til alle abonnenter i december måned!

SIDSTE INDBETALINGSFRIST er den 1. JANUAR 1984, efter denne dato slettes alle »ikke-betalt« abonnenter!



»TEAM DANMARK«

Som omtalt i sidste nummer af Svømmesport forventede vi at offentliggørelsen af hvilke kandidater vi havde fået godkendt ved DIK og DOK, var lige på trapperne. Det var de også, og her bringes det endelige resultat:

Disciplin	Navn	Gruppe DIK	Gruppe DOK	Beløb i alt
Synkro	Ulla Jacobsen	C		kr. 10.000
Udspring	Dennis Nybro Sørensen	C		kr. 15.000
Svømning	Bjarne Kragh	C		kr. 10.000
Svømning	Mai-Britt Schütt	C		kr. 10.000
Svømning	Karin Palle	C	C	kr. 21.000
Svømning	Peter Rohde	B	B	kr. 37.000
Svømning	Søren Østberg	B	B	kr. 40.000

Det totale beløb er altså kr. 143.000 og det er jo et dejligt tilskud at få til arbejdet med disse dygtige og talentfulde svømmere.

Det vil være rimeligt her at anføre, at der efter svømmeforbundets mening var endnu et par stykker af vore aktive, der var berettiget til at modtage støtte. Disse var naturligvis også indstillet, men slap altså ikke gennem nåleøjet.

Det er jo nok sådan, at uanset hvor meget man har modtaget, ville man gerne have haft mere. Til dette er der så at sige:

»I, der ikke kom med på listen i denne omgang - fat mod, intensiver træningen, og vis gennem snarlige resultater, at det var en fejl, at du ikke blev godkendt i denne omgang.«

Fra DIK/DOK's side er beløbene naturligvis øremærkede, og det bemærkes, at de bevilgede tilskud ikke kan forventes konverteret til anden anvendelse. De respektive kandidater og deres foreninger vil modtage en specificeret opstilling direkte.

Støtteperioden er 1/11-1983 til 31/10-1984.

Selv om vi ikke fik alle vore ønsker opfyldt, er der grund til at udtrykke megen tilfredshed med det gode samarbejde, vi har med kontaktpersonerne og de bevilgende myndigheder i de to organisationer.

Jørn Tønnov Nielsen

LÆR AT SVØMME

Birger Buhre, tidligere svømmer, træner, UK-chef for det svenske landshold og nuværende journalist, har i en årrække beskæftiget sig med moderne svømmeundervisning. I denne artikel, som SVØMMESPORT har fået lov til at bringe, kommer Birger Buhre hele vejen rundt om emnet Begyndersvømning, Plask- og Svømmeskolen, Svømmehistorie m.m. Artiklen er første kapitel i en ny bog, »Den totala Simskolen«, som Birger Buhre udgav i foråret på forlaget Liber Läromedel

Af Birger Buhre

Tre oplevelser har vækket min interesse for emnet »Svømning - hvordan læres det« og har ført mig ind på et spor, hvor jeg tror, at man finder det bedste svar.

BANGKOK 1963

1. Et besøg på Bangkoks »Floating Market« 1963. I den beskidte flod dykkede og svømmede masser af småbørn under glade råb, anvendte brystsvømningsarmtag og et saksebenspark. De yngste var fire og fem år. Bevisligt havde ingen eksamineret svømmelærer været der. Jeg fik at vide, at det var mødre og fædre, der levede i bølgeblikslummen langs med flodbredden, som havde været sømmelærere. To overvejelser: a)Over-underviser vi i den svenske svømmeskole? b)Hvor meget fremmer en behagelig vandtemperatur indlæringen af svømmekundskaber?

LEIPZIG 1969

2. Temmelig mange studiebesøg i DDR, et af dem i 1969 specielt helliget den elementære svømmeskole og professor Gerhard Lewins bog »Schwimmen mit kleinen Leute«. Omhyggeligt udvalgte øvelser med basis i svømmelege, udformet ikke alene af svømmeteknikere, men også af børnepædagoger på Sportschochschule i Leipzig.
Ingen svømmepuder (kun af sikkerhedshensyn - eller med mange børn i et dybt bassin) før end barnet har fået en mulighed for at opleve vandets bæreevne. Efter to års udførlige undersøgelser i samarbejde med mange interesserede i de skånske svømmeklubber, skrev jeg bogen »Plask og leg«, som udkom i 1973 på AW Läromedel, og blev trykt i to oplag, der begge er udsolgt. Den fastholdt den tidligere svenske svømmeskoles opfattelse af brystsvømning som hovedsvømmeart, men anviste ligesom østtyskerne bolde, dykkerringe, hula-hop-ringe og andre legeting som det bedste hjælpemiddel, og en rationering af bælter, armpuder og svømmestang. Ingen bevægelsesexercis eller bensparkøvelser i de cirka fem første lektioner (afhængig af elevernes alder), slet ikke før en glide- og flydeprøve var klaret og AHA-oplevelsen af vandets bæreevne var prøvet. Med årene er jeg blevet mere og mere overbevist om, at gode svømmeegenskaber ikke er andet end kunsten at kunne slappe af i vandet.

LOS ANGELES 1965

3. Men jeg havde allerede i 1965 haft en negativ oplevelse som bidrog til at begreberne blev klare for mig i emnet »svømmeindlæring«. Jeg var landsholdsleder for nogle år tilbage, havde etableret samarbejde med amerikanske svømmetrænere, »hugget« og importeret ideer, som jeg mente var gode. USA var jo verdens bedste i konkurrencesvømning. Jeg blev derfor chokeret, da min gode ven, Peter Daland, succesfuld træner ved University of Southern California, viste mig nogle artikler fra Los Angeles Time, hvor det blev konstateret, at den voksne gennemsnitsamerikaner var en dårlig svømmer. Han kunne blot svømme cirka 30 yards med sin, i kommercielt målrettede svømmeskoler, indlærte hundesvømning eller halvcrawl. I Koreakrigen, hvor mange soldater endte i vandet med tøjet på, blev antallet af druknede unødvendig stort, fordi den voksne amerikaner (undtagen den lille promille som har været konkurrencesvømmere), ikke behersker brystsvømning, der er helt overlegent ved svømning med tøj på i nødsituationer. Røde Kors, Marinekorpset og militærakademiet i West Point har derefter forsøgt at vække interesse for mere brystsvømning i den amerikanske svømmeundervisning.
Jeg begyndte derefter, når jeg færdedes i nærheden af amerikanske offentlig tilgængelige bassiner, hovedsageligt ved hoteller, at foretage omhyggelige iagttagelser og sammenligne dem med hverdagsbilledet fra svenske svømmebassiner. Jeg blev forbløffet. Ingen tvivl. Amerikanerne har verdens bedste konkurrencesvømning, men motionssvømning er tilnærmelsesvis ikke lige så udbredt som her hos os. Brystsvømningsopfostrede hr., fru og frøken Jensen har ikke noget amerikansk modstykke. Jeg blev klar over, at den svenske svømmeskole, der faktisk blev til ved en regeringsbeslutning i 1760 (mere derom senere), gjorde et scoop, da valget faldt på brystsvømning. Mange svenske elitetrænere ville have, at jeg som landsholdsleder omkring 1960 skulle propagandere for crawl som elementær svømmeart i Sverige. Men heldigvis afslog jeg, fordi studier af amerikanske svømmeskoler havde gjort mig betænksom.

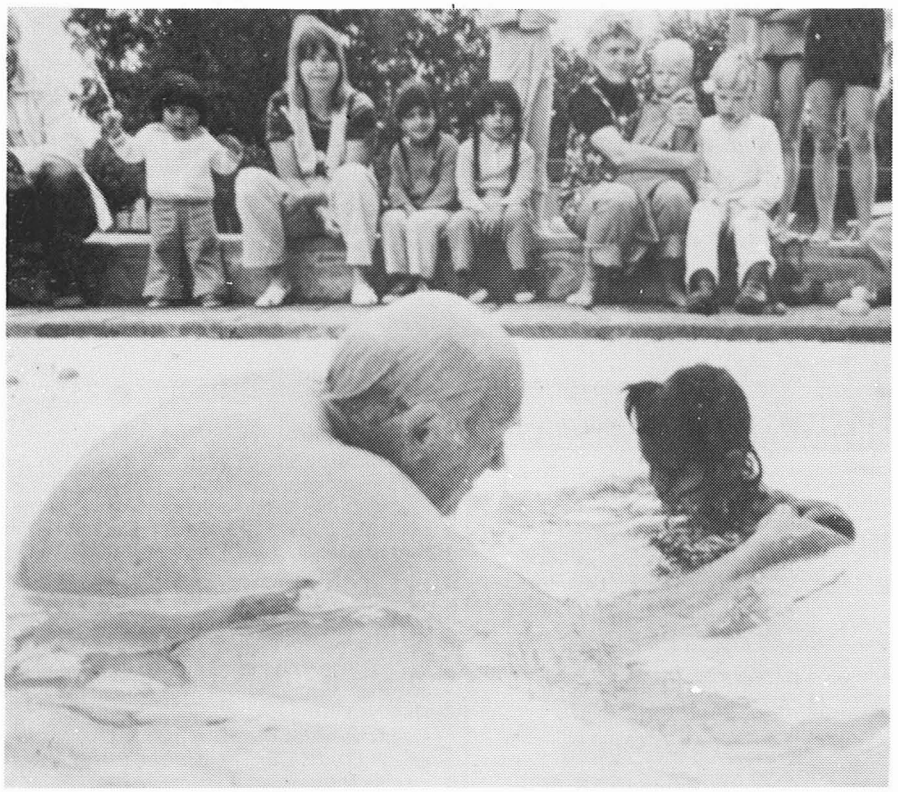
Dette kapitel tilegnes Johanna, Camilla, Daniel, Sara, Niclas, Johan, Lou-Lou, Bella, Henrik, Anders og alle de andre småtrolde, som i Malens Havbad i somrene 1978-82 lærte mig mere, end jeg lærte dem.

FORT LAUDERDALE 1978

En meget stor kompliment til den svenske svømmeskolemodel fra 1760 fik jeg, da jeg i maj 1978 besøgte Fort Lauderdale's HALL of Fame-museum, som har et stort undervisningsbibliotek og så en film, »Drownproofing«, som Bostonuniversitetet og Dr. Raagh Wetmore havde udarbejdet på Røde Kors' regning. Hvilken svømmeart bruges med størst fordel i en nødsituation? Svaret lød »travelling stroke«, som vi på et af mine tidligere kurser har døbt til »hvilesvømning«.
Lungerne fyldes med luft, hvilket giver en fordelagtig flydestilling, hold vejret, ånd langsomt ud med ansigtet nede i vandet.
Fremdriften er et bredt brystsvømningsarmtag og et benspark, for amerikanernes vedkommende et saksespark eftersom de ikke har lært elementær brystsvømning. Stop op for en ny indånding og derefter et nyt armtag. Dr. Wetmores målinger viste, at denne svømmeform kun krævede en trediedel så meget energi som amerikanernes traditionelle hundesvømning, halvcrawl eller en svømmeform uden vejrtrækningsteknik. Man sparer energi ved at flyde, hvile sig og glide fremad, og man bliver ikke afkølet lige så hurtigt som ved forjaget svømning.

OSLO 1981

Drown-proofing-metoden som den kaldes på amerikansk, blev allerede udviklet i 1950'erne ved Georgia Institute of Technologi af professor Fred Lanoe. Den blev taget i brug for militærpersoner og voksne, der ikke havde lært at svømme før. En pilot, der var en meget dårlig svømmer, kunne holde sig flydende med drown-proofing-metoden i to timer. På Norges Idrætshøjskole i Rud uden for Oslo, som tidligt viste interesse for de Plask- og Leg-bøger, jeg havde skrevet, gav man i 1980 130 studenter undervisning i drown-proofing, og samtlige deltagere klarede over 30 minutter i vandet efter 2 timers undervisning. Denne undersøgelse findes som tillæg. Man har også i USA afbrudt den normale svømmeundervisning for en gruppe 6-14 årige, der endnu ikke var svømmedygtige. Givet dem en times undervisning i drown-proofing, og derefter kunne eleverne tages ud på dybt vand.
Disse amerikanske undersøgelser viser, hvilken betydende effekt en svømmeskole får ved at lade flydeøvelser få megen fortrinsret fremfor bevægelsesøvelserne. Fra drown-proofing-lektionerne, der ikke er andet end flydeøvelser - at svæve/hænge i vandet, helt afslappet - er overgangen meget lille til en langsom brystsvømning med glid og god vejrtrækningsteknik, den absolut mest rolige svømmeform.
På svenske svømmelærerkurser har elitetrænere med GIH-uddannelse (noget lign. Danmarks Højskole for Legemsøvelser - red.anm.) forelæst og fastslået, at crawl er den mindst anstrengende svømmedisciplin. Det er sikkert rigtigt for en konkurrencesvømmer, der omhygge-



Artiklens forfatter - Birger Buhre - i Malens havbad sammen med en plask og legsvømmer.

ligt har finpudset sin crawlteknik. Den længste strækning, jeg selv har klaret, er 21 km på seks timer og et kvarter, og da crawlede jeg, på trods af at jeg har konkurreret mest i brystsvømning. Men for de mindst 99%, der starter i en svømmeskole, men ikke fortsætter med konkurrencesvømning, er brystsvømning den bedste disciplin, når det gælder motion. Brystsvømning er desuden helt overlegent, når det er nødvendigt at orientere sig i vandet. Vil man holde hovedet over vandet, anvender man brystsvømningsbenspark og ikke crawlbenspark. Da jeg som crawlspecialist begyndte at spille vandpolo, var jeg tvunget til at forbedre mit brystsvømningsbenspark for bedre at kunne komme op af vandet.

SVERIGES RIGSDAG 1760

Når vi diskuterer, hvordan dagens og morgendagens svømmeskole skal se ud, kan vi lære ikke så lidt ved at undersøge, hvordan de første svømmeskoler blev oprettet. Traditionen præger ofte udviklingen meget langvarigt.

Den svenske svømmeskole er gammel. Dette lands ældste idrætsforeninger er svømmeklubber eller svømmeselskaber, som de blev kaldt dengang. Både Uppsala, Örebro og Malmø Simselskab eksisterer stadig og er over 100 år gamle. De syslede fra starten kun med svømmeundervisning. Allerede i begyndelsen af 1700-tallet var svømningen nemlig emne for afhandlinger på Uppsala Universitet, hvor man flittigt citerede en af antikkens filosoffer, som sagde: »Kendetegnet for en uoplyst person er, at han hverken kan læse eller svømme.«

Den første svenske svømmeskole blev til ved en riksdagsbeslutning i 1760 efter initiativ af hattepolitikeren G. Kierman (rigsdagens to partier blev dengang kaldt »hatte« og »huer«). Fremstående forskere, historikeren Samuel Ödmann, astronomen og matematikeren Jöns Svanberg m.fl. deltog i udformningen af den første svenske svømmeskole. Med militærets topfolk, bl.a. G. A. Siegroth som igangsætter, udskrev »Patriotiska Sällskabet« en landsomfattende konkurrence for de bedste metoder til svømmeundervisning. ALLEREDE DENGANG FALDT VALGET PÅ BRYSTSVØMNING! Den svenske svømmeskole har i udstrakt grad overlevet i mere end 200 år, fordi den blev til efter omhyggelige studier og med hjælp fra nogle af den tids bedste hoveder. Men den er oprindeligt tilpasset undervisningen i koldt åbent vand og ikke til børn i forskolealderen. Svømmeundervisningen var for de fleste en del af værnepligten. Under hensyn til datidens vilkår løstes indlæringsproblemet genialt, bl.a. med hjælp af meget landexercits.

I dag er badning blevet almindeligt p.g.a. udlandsrejser, flere og flere kommunale svømmehaller/friluftsbade og private svømmepøle. Derfor skal vi udnytte disse nye ressourcer til en forbedret svømmeundervisning. Så længe den obligatoriske svømmeundervisning i de svenske skoler hovedsageligt blev henlagt til 3. klasse, altså for de ni-årige, var valget af brystsvømning naturligt. Brystsvømningsbentaget og koordinationen af arme og ben kan være noget kompliceret, inden de motoriske sanser er helt udviklede. Forskerne taler om den brede indlæringsperiode for motorik i 7-8 års alderen. Kan man gennemføre indlæringen af motorisk sværere bevægelsesmønstre, hvortil koordineringen af brystsvømningsbentag og armtag hører, ved et specielt program for yngre aldersklasser? Jeg vil besvare spørgsmålet med: JA! I Østberlinske børnehaver har jeg set gymnastiklektioner for fire- og femårige, som forbavsede mig. De indeholdt endog motorisk meget krævende øvelser.

Og jeg vover at påstå, at brystsvømning ikke er for motorisk svært at indlære i en svømmeskole for 5-årige og ældre. Men da skal man ligesom i den østtyske svømmeskole, som vakte min interesse i 1969, indlede med en serie *afslapningsøvelser,* glide- og flydeøvelser inden bevægelsesøvelser med bensparksteknik på land startes. *Man lærer at hvile i vandet, siden at bevæge sig i vandet!*

BÅSTAD 1978-82

Kan man gå endnu længere i alderen med brystsvømning? Jeg begynder at tro det. Efter at have eksperimenteret i Båstad gennem 4 somre med noget, jeg kalder min minisvømmeskole, hvor eleverne har været 2-5 år. Men da gælder det i endnu højere grad, at vandtilvænningsøvelserne får lov til at dominere mere end når vi underviser ældre børn. Vandtilvænningsøvelserne skal være det væsentligste det første år, og man skal begynde med en svømmeskole, der omfatter to eller tre uger med undervisning fire til fem gange om ugen.

Sommeren efter har jeg kunnet undervise sådanne fire-årige elever i brystsvømning ved at begynde med armtaget direkte nede i vandet, uden at have haft teknikøvelser på land først. Undersøgelsesmaterialet er nu ganske stort: Flere fem-årige og enkelte fire-årige har klaret brystsvømning på dybt vand. Frem for alt på grund af gedigne flydeegenskaber, som ligger meget tæt på det amerikanske drown-proofing-program.

I hvert fald er jeg nu helt indstillet på tålmodigt at satse på brystsvømning som hovedsvømmeart og afstår fra at lære »hundesvømning« som i de amerikanske babysvømmeskoler, blot fordi at barnet skal kunne svømme nogle meter så hurtigt som muligt. Jeg forbyder selvfølgelig ikke spontane forsøg på at lave hundesvømning, men opmuntrer hellere glide- og flydeøvelser. Dette netop fordi at gennemsnitsamerikaneren er konstateret som en dårlig motionssvømmer sammenlignet med den brystsvømningsopfostrede svensker.

HELLEPONT ANTIK TID

Så vidt jeg ved har ingen med sikkerhed kunnet bevise, hvordan de første mennesker lærte at svømme, og hvilken svømmedisciplin de anvendte. Men en gang i tiden, da verden var meget ung, var det sandsynligt, at de fleste mennesker levede tæt ved hav, vandløb eller søer.

Man havde mulighed for at lege i vandet, specielt på de varmere strøg. Man fiskede for at få mad. De første svømmetag kan være opstået i en nødsituation. En fisker faldt i vandet. Eller også hvis en eller anden, der var forfulgt af en fjende, kom til et vandløb, og ikke havde noget andet valg end at flygte svømmende.

Der findes også i den græske mytologi et eksempel på, hvor fremmende kærligheden kan være for svømningens udvikling. En ung græker, Leander, der boede ved Hellespont, blev forelsket i en skøn kvinde, Hera, på den anden side af sundet. Han besøgte hende ved nattetid ved at svømme over det nogle kilometer brede sund, og gjorde det ifølge bevarede tegninger på det Arkæologiske museum i Athen, med en teknik, der lignede crawl. Dette gik for sig, indtil han en mørk og stormfuld nat druknede. Situationen er i dag betydelig nemmere for en Malmøfyr, der bliver forelsket i en københavnsk pige på den anden side af Øresund, selv om billetprisen til Flyvebådene begynder at blive uforskammet høje.

ASSYRERNE OG EGYPTERNE

Hvor langt tilbage kan svømmeskoler spores? I et gammelt egyptisk håndskrift, 4000 år gammel, beretter en adelsmand, at hans barn fik svømmeundervisning i Nilen sammen med faraoen's søn og datter. Og ved Tigris' bredder, hvor assyrerne levede og var en stormagt cirka 1000 år før Kristus, har man fundet en stor sten med en interessant indristning. Tre fuldt påklædte soldater flygter svømmende væk fra en bueskytte på land. To af soldaterne holder sig flydende ved at puste luft i en stor dyreskindspose. Den tredie anvender ikke »svømmedyne«, men kommer fremad ved hjælp af en crawl-lignende svømmeart, og er ramt i ryggen af en pil.

Assyriske krigere svømmede sådan for 4000 år siden.

SYDHAVSØERNE

Vi ved også, for at bevæge os nogle tusind år frem i tiden, at en australsk svømmer med navnet Frederick Cavill under et besøg på øerne i Stillehavet i 1800-tallet, så de indfødte komme hurtigt frem i vandet med en svømmeteknik, hvor begge arme skiftevis blev kastet frem over vandoverfladen, og benene hjalp til med et saksespark. Denne svømmeteknik blev siden kaldt for australsk crawl. Amerikaneren Charlie Daniels fortsatte med at udvikle denne teknik med et bedre symmetrisk benspark, og dermed var den hurtigste svømmedisciplin, vi kender i dag, opfundet. Den blev først kaldt amerikansk crawl, og blev vist formfuldendt af Duke Kahanmoku fra Hawaii, da han vandt olympisk guld på 100 m crawl i Stockholm 1912, derefter også i 1920 med tiden 1.00.4 og sølv i Paris 1924, da han var 34 år. Derefter kom Johnny Weissmüller, senere filmens første Tarzan, med et flottere crawl og blev den første i verden under minuttet på 100 meter.

Alting taler for at crawl er en mere naturlig svømmeteknik end brystsvømning, og at de forskellige svømmearter, som man finder hos naturfolket, ligner nutidens crawl. Brystsvømning er konstrueret, men jeg vil gerne tilføje, at det er en fornuftig fin konstruktion, som fra begyndelsen først og fremmest blev udviklet af svenskere og tyskere, to lande der har været i spidsen, selv når det gælder gymnastik. Der findes sikkert en sammenhæng. For den der vil svømme til husbehov, motionere og være i stand til at klare en nødsituation (f.eks. at falde i vandet med tøj på), har det mest værdi at lære brystsvømning, det vil jeg påstå med stor overbevisning. Og derefter kan denne teknik udvikles med meget glid og god vejrtrækningsteknik. Hvile sig frem i vandet, som er ideen i moderne amerikansk »drown-proofing«.

HVORFOR KAN DYRENE SVØMME?

Hunde kan svømme uden undervisning først. Heste og køer kan også. Den, der har haft den triste opgave at skulle drukne et kuld killinger, ved, at man da må komme dem i en sæk med en stor sten, for at de skal synke. Den amerikanske svømmetræner og lærebogsforfatter Jack Ryan, der frem for alt har været virksom ved militærakademiet i West Point, mener, at alle pattedyr, undtagen mennesket og aben, kan svømme fra starten. Hvad med giraffen?

Hvis vi går over til vanddyrene, så finder vi i det mindste en excellent brystsvømmer - frøen, der med de lange bagben er i stand til at udføre et supereffektivt brystsvømningsbentag, med et kraftfuldt bagudspark. Ja, det er førsteklasses teknik i den grad, at det kunne anvendes i teknikundervisningen for konkurrencesvømmere af arten Homo Sapiens. Man taler om »frog-kick«, d.v.s. frø-spark som den mest moderne variant af bentaget i konkurrencebrystsvømning.

KØLN 1968-82

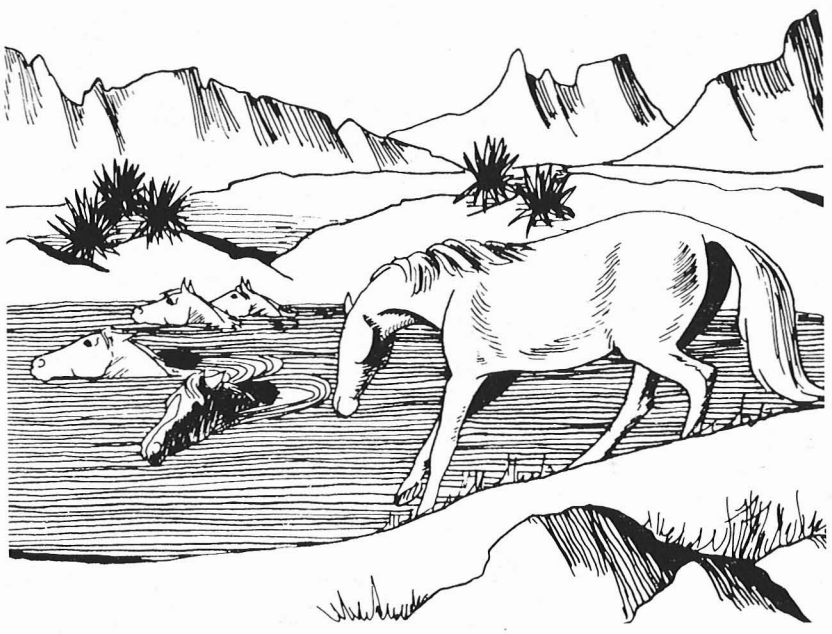
I de seneste år er der kommet interessante iagttagelser fra den spædbarnssvømning, som siden 1968 er blevet udviklet på Sportschochschule i Køln, og som først og fremmest er drevet som videnskabelig forskning, og ikke for at skabe rekordtidlige svømmekundskaber ligesom babysvømmeskolerne i USA. Selv om forrskningen først har til formål at undersøge den positive indvirkning på barnets totaludvikling, så har det været muligt at foretage observationer, der muligvis kan have svømmeteknisk værdi. Først og fremmest har vi forsøgt at følge dette op i Sverige under ledelse af den skånske svømmepædagog Svea Andersson. Påbegyndt i november 1979 i badekar med 30 dage gamle børn, en gruppe der i foråret 1981 var vokset til 125, med de ældste omkring to år. Jeg har været i kontakt med denne regelmæssigt fotograferede gruppe, og en iagttagelse, der har overrasket, er at mange af børnene i alderen fire til ti måneder, dog langtfra alle, udfører en slags brystsvømningsbentag, hvis mor eller far støtter let med hånden under brystet og går baglæns i vandet: Da spræller flere babyer - keg fastholder stadig, ikke alle - bagud med begge ben samtidig. Som frøen! I spædbørnssvømning tydeligt, at det lille barn, der optræder mere afspændt og mindre ængsteligt end mor og far, ikke generes af at få vand i ansigtet. Man har konstateret, at et barn i de første cirka 6 måneder har åndingsmekanismer - det kaldes dykkerreflekser - som hindrer at barnet sluger vand under neddykningen.

Det har været interessant at sammenligne de minisvømmeskoler, som jeg i 1978-81 eksperimenterede med, og hvor børnene var 2-5 år, og uden baggrund i spædbørnssvømning. Disse »elever« - hvis vi kan bruge det ord - har nået at få respekt, ja rent ud sagt angst for vandet, og her finder man ingen spontane forsøg på brystsvømningsbentag. De vil hellere spjætte, lave crawlben-lignende bevægelser.

Dette er ikke en påstand - undersøgelsesmaterialet er endnu ikke tilstrækkeligt stort - men en overvejelse:

Barnets udvikling af bevægelsesmønsteret er det samme på land som i vand. I krydealderen, da det begynder at bevæge sig fremad på gulvet ved hjælp af dobbeltsidige bevægelser af arme og ben, kan man derfor spore brystsvømningsbentaget, at sprælle bagud med begge ben samtidig. Siden lærer barnet at gå, benene gør bevægelserne et ad gangen, og derfor vil en et- eller to-årig, der kommer i svømmeskole, helst spjætte sig frem. Hvis man begynder at undervise fem- og seks-årige, der allerede er begyndt at cykle, i en crawlskole, så bemærker man, at den mest almindelige nybegynderfejl er et meget cyklende (i knæleddet) benspark.

Mennesket kan finudvikle motorikken mere end andre pattedyr, men processerne er lange og mange. Derfor er det måske muligt, at min konklusion ovenfor, at brystsvømning som svømmeart er en fint udregnet konstruktion, crawl eller en svømmeart hvor armene føres skiftevis frem over vandet, en mere oprindelig svømmeart, skal modereres. Til mennesket bør både brystsvømning og crawl kunne udvikles til



Heste kan svømme - uden at have gået i svømmeskole. Hvorfor ?

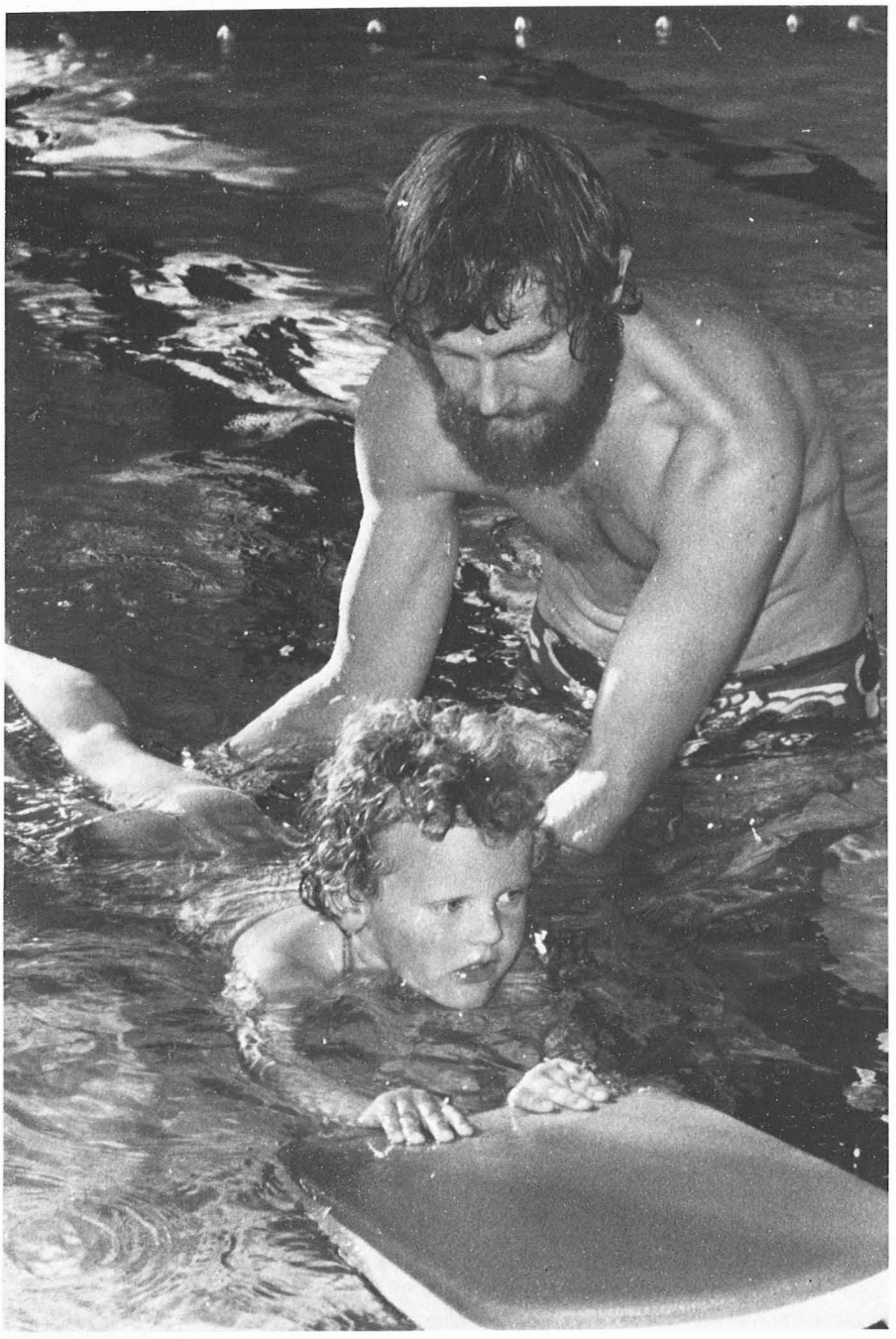
naturlige svømmearter. Traditionen, miljøet betyder meget. Driften til at efterligne. Derfor er svenskerne langt op i pensionsalderen jævnaldrende amerikanere overlegne i afslappet brystsvømning.
Selv i England er brystsvømning mere udbredt som motionssvømning end i USA. Beror det måske på, at den første, som krydsede den Engelske Kanal, kaptajn Matthew Weeb 1875 (21 timer og 45 minutter), gjorde det med brystsvømning? Mens amerikaneren Gertrud Ederle, som havde været olympisk deltager og var den første kvinde, som klarede kraftpræstationen i 1926, anvendte crawl hele vejen og forbedrede den gældende rekord til lidt over 14 timer.
Men når jeg nu er dristig nok til at forsøge at skitsere »morgendagens svømmeskole«, som jeg lige ud over at kalde

»DEN TOTALE SVØMMESKOLE«

Så er det nødvendigt at betone, at den indeholder tre afdelinger, og en inddeling afhængig af alder. Det er flere forskellige modningsprocesser et barn gennemgår mellem 0 og 8 år, og derfor må indlæringsproblemerne angribes forskelligt på forskellige alderstrin.

1. SPÆDBØRNSSVØMNING (0-2 ÅR)

Hensigten er ikke rekordtidlige svømmekundskaber - og dette er meget vigtigt at påpege. Grundlaget bør være den grundige forskning i Køln, hvor man mener at denne aktivitet, påbegyndt i badekarret og siden i et specialopvarmet svømmebassin (32 grader) når børnene er to måneder gamle, positivt påvirker barnets totaludvikling, skaber større selvsikkerhed, større beredskab for nye situationer, større tålmodighed, og fremmer evnen til at tage kontakt med jævnaldrende børn. Alt dette kan mistes, hvis spædbørnssvømningen gøres for præstationsindrettet (rekordforsøg i dykkeøvelser og lignende). Kontakten mellem familier med spædbørn har også her i Sverige vist sig at være en af de mange positive effekter.
Det største problem er at få forældrene til at optræde så afslappet som muligt i vandet. Barnet i denne lave alder gør det, og har åndingsmekanismer, som kaldes for dykkerreflekser, der forhindrer barnet i at sluge vand i de cirka seks første måneder. Barnets motoriske udvikling i denne alder bygger først og fremmest på egne kropsoplevelser.
Spædbarnssvømning med et par øvelser en gang om ugen, skal *ikke* sigte mod rekordtidlig svømmefærdigheder. Barnet skal kunne bestemme badetimen. I Furuboda havde Svea Andersson, som jeg står i kontakt med jævnligt, en lille dreng, som allerede otte måneder gammel lå og flød på ryggen i ti minutter, helt afslappet og uberørt. Da han var 17 måneder gammel, nægtede han at udføre den øvelse. Han havde fundet på andre ting, som han syntes var sjovere. Men han holder stadig af sine »svømmetimer«, og det er på dette stadie, det eneste som gælder. I Køln havde Liselotte Diem fem måneder gamle babyer, der var gode til flydeøvelser. De blev fotograferet til det store månedstidsskrift, Stern, der udråbte dem til verdensrekordbørn«. Som fire-årige var de ikke et klap dygtigere end de øvrige i gruppen.



II. MINISVØMMESKOLE (2-5 ÅR)

Det er i denne del vi støder på de fleste problemer. En to- eller tre-årig har nået at få respekt, i værste fald angst for vandet. De er forældrebundne, reserverede overfor næsten alle med undtagelse af mor og far. De holder ikke gerne jævnaldrende i hånden. At skabe kontakt på land før lektionerne er derfor meget vigtigt. En sådan minisvømmeskole kan kun udvikles ved at man samtidig uddanner forældrene til hjælpeinstruktører. Det er godt, hvis de selv går med i vandet som assisterende svømmelærere, men absolut ikke nødvendigt. Jeg har haft udmærkede resultater med børn, hvor forældrene var tilfredse med at sidde på bassinkanten og »støtte«.
Det første år, under et to- eller tre-ugers kursus med flere lektioner om ugen, bør målsætningen være at klare mærket »Baddaren (svensk svømmeprøve - red.anm.), d.v.s. opleve vandets bærekraft, flyde i udstrakt kropsleje med ansigtet i vandet. Forældre og deres børn (2, 3 eller 4 år) kan derefter øve dette i fællesskab under svømmehalsbesøg i vinterhalvåret.
Det andet år et nyt tre-ugers kursus, som for de bedst flydende kan indeholde svømmeøvelser. De fremtidige fordele bliver store, hvis man kan indlære brystsvømning, og i denne alder skal der i begyndelsen kun indøves armtaget i vandet. Nogen betydningsfuld undervisning i brystsvømningstaget er barnet sandsynligvis ikke modent til (undtagelser findes sandsynligvis) før fire-års alderen. At få en femårig til at svømme rigtig brystsvømning anser jeg ikke længere for urealistisk.
Med både spædbørnssvømning og minisimskole har man mulighed for at gribe fat i den udviklingstendens, som bliver mere og mere mærkbar. Stadig flere forældre vil i fritiden foretage sig noget sammen med deres børn. Her får de mulighed for at opleve deres børn i en meget tidlig alder.
Det er denne del, som jeg tror kan blive det store tilløbsstykke i fremtidens svømmeundervisning, og samtidig udvikles til trumfkort for svømmeklubberne. Ingen andre idrætsforeninger kan konkurrere om aldersgrupperne 3-5 år, og samtidig få forældrene som medlemmer.
Da jeg i sommeren 1982 efter fire års eksperimenter fik mange svømmedygtige fem-årige og enkelte fire-årige ud på dybt vand med brystsvømning, også med tøj på, så havde jeg lagt de østtyske undersøgelser, som dannede grundlaget for »Plask og Leg« sammen med den amerikanske »down-proofing« forskning på Boston-universitetet, og anvendte med meget stærk betoning *tidstabellen:*
1)Man lærer først at hvile i vandet, at slappe af i

vandet, i udstrakt kropsleje, som giver nulvægt.
2)Først derefter begynder man at øve sig i at bevæge sig i vandet. Begynd tidligt, men lad det ikke gå for hurtigt! Afstå fra, så hurtigt som muligt, at få resultater frem, der kan regnes i svømmetag og meter. Det første besøg på dybt vand, blev aldrig begyndt med direkte svømmetag. Men først en flydeøvelse, »flyvemaskinen« (ansigtet i vandet - arme og ben strakt ud til siden). Det var forbløffende at opleve, hvordan man med så enkelt et kneb, direkte kunne fjerne det meste af angsten for dybt vand.
Jeg er overbevist om, at resultaterne (filmdokumenterede) blev nået ved at jeg skar grundøvelserne ned til fem, og satte dem i en omhyggeligt beregnet rækkefølge, altså stik imod bøgerne »Simlekskole« og den tyske »Småbørnssvømning«, som foreslår en mængde forskellige øvelser, efter min mening for mange. Min modul resulterede i at forældrene meget hurtigt kunne hjælpe til, fortsætte eller helt overtage undervisningen.
De øvelser som aktiverede børnene omfattede cirka 50% af tiden. De øvelser som lærte børnene, at man kan hvile og slappe af i vandet, betragtede jeg som *lige så vigtige.* Med hjælp af videofilm fik jeg på en eller to timer mange forældre til at fungere som bedre svømmelærere end mange traditionelt uddannede lærere, der savner engagement for sine elever. Denne model af minisvømmeskolen er vigtig, når alle forældre, der har deltaget i spædbørnssvømningen med sine børn, gerne vil fortsætte med at have svømmebassinet som familiesamhørighed. Hvis »Simförbundet« ikke hopper på toget, er jeg overbevist om, at denne type af svømmeskoler vil vokse hurtigt i fritidsforvaltningers og børnehavers regi. Man kan benytte bassinplads, der ikke tidligere har været brugt til undervisning: De lave plaskebassiner i mange udendørsbade.

III. DEN ØVERSTE SVØMMESKOLE (model Malen) 5 ÅR OG ÆLDRE

Dette er en udvikling af de plask- og leg-ideer, som er importeret fra Østtyskland i 1970. Nu begynder børnene gerne at tage hinanden i hænderne. Det kan udnyttes som en stor undervisningsressource. Man kan arbejde i grupper, hvor de rolige børn under omhyggelig ledelse kan påvirke de ængstelige/bange børn. Anvend metoden: 1)Vis først. 2)Gentag (efterligne). 3)Opmuntre.

Svømning - familiens totalidræt skaber glade børn.

Det første delmål er brystsvømning, men svømmeskolen kan på en naturlig og ubevidst måde fortsætte mod en grundlæggende teknikskole i de øvrige svømmearter, d.v.s. indlæring af *grundlaget* til crawl, rygcrawl og butterfly. Selv når svømmekundskaberne er erhvervet, vil forbedring af brystsvømningen, åndingsteknikken, glidet m.m., være en vigtig del af DEN ØVERSTE SVØMMESKOLE.

Slutord: Da jeg i 1970 sammen med journalistkollegaen Bo Alm skrev en instruktionsbog på det Svenske Svømmeforbunds opfordring, beregnet til instruktører i konkurrencesvømning, forsøgte jeg da i det indledende kapitel at formidle min filosofi - hvis man nu kan bruge så flot et ord - om svømning, og den sammenfattede jeg i bogens første overskrift:
»Man skal begynde tidligt, men ikke have for travlt.«
Samme råd vil jeg gerne give alle, som er interesserede i udviklingen af *»Den totale Svømmeskole«.*

Oversættelse: Glenn Olesen

DERES KONTAKT
til hele verden . . .

TAXA-FLYVNING
FLY . TOG . BUS . SKIB
AVIS - biludlejning jorden rundt

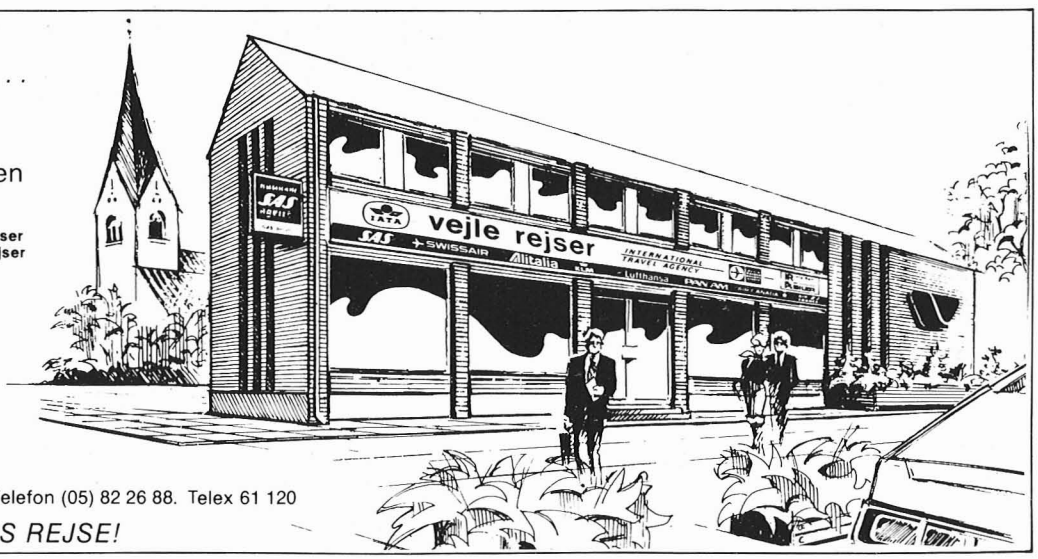
Ungdomsrejser Selskabsrejser Studierejser Erhvervsrejser Sportsrejser Charterflyrejser

- *Vi udsteder flybilletter*
- *til alle*
- *internationale flyruter -*

vejle rejser
AUT. REJSEBUREAU

Volmers Plads 4, 7100 Vejle DK. Telefon (05) 82 26 88. Telex 61 120

HER BEGYNDER DERES REJSE!



Thomas Jørgensen (blandt kammerater kaldt »Thomsen«) er årgang 1972.
Thomas startede med at svømme i 1980. Han har været »slæbt med« til stævner i København, Bremerhafen osv. fra han var 5 år, da storesøster (Annette) svømmede og forældrene (Karen og Leon) har været med som ledere ved adskillige stævner.
I sommer blev han »afsat« hos kammerater, medens forældrene var med konkurrenceholdet i Østrig på træningslejr. Han ville gerne, og kunne også have klaret den hårde træning, men vi holder på, at han ikke skal have »oplevet« det hele allerede nu, der skal jo helst blive ved med at være noget at glæde sig til.
Thomas var senere med talentholdet, vandpolo og syncro på træningslejr i Holland.

Han vil meget gerne træne meget mere end han gør nu, men talentholdet kan ikke få flere timer i øjeblikket. Han møder op hver gang, fødselsdage o.l. er ingen hindring. Svømning er også vigtigere end skolen. Da han sidst skulle på lejrskole, måtte hans far hente og bringe ham til træning, for ellers ville han ikke på lejrskole.
I fritiden går (løber) han med ugeavisen, og han vil gerne fiske.
Han startede i 1980 på minitalentholdet. Herefter på talentholdet, trænede 2 gange ugentlig.
Da Frank Pedersen kom i 1982 blev der sat gang i sagerne. Træningstiden blev forøget med en time eller 2 og det begyndte at gå stærkt.
Thomas sætter stor pris på sin træner, der forlanger noget af ham.
Han svømmer helst rygcrawl og crawl.
I oktober ved sponsorsv. svømmede han 6 km på 2 timer.

Jyske Årgangsmesterskaber marts 83:
100 m rygcrawl 1.23.7 - sølv
100 crawl 1.11.2 - sølv
400 crawl 5.30.01 - 5. plads.

Danske Årgangsmesterskaber april 83:
200 rygcrawl 2.50.00 - guld (forbedring på 5 sek.)
100 rygcrawl 1.20.82 - sølv (forbedring på 3 sek.)
100 crawl 1.10.85 - bronze (forbedring på 35/100 sek.)
Ved Danske Juniormesterskab juni 83 var han med i holdcap.
Internationalt stævne i Hamar i Norge juni 1983: 100 crawl på langbane - guld - 1.10.45 (forbedring på 12 sek.).

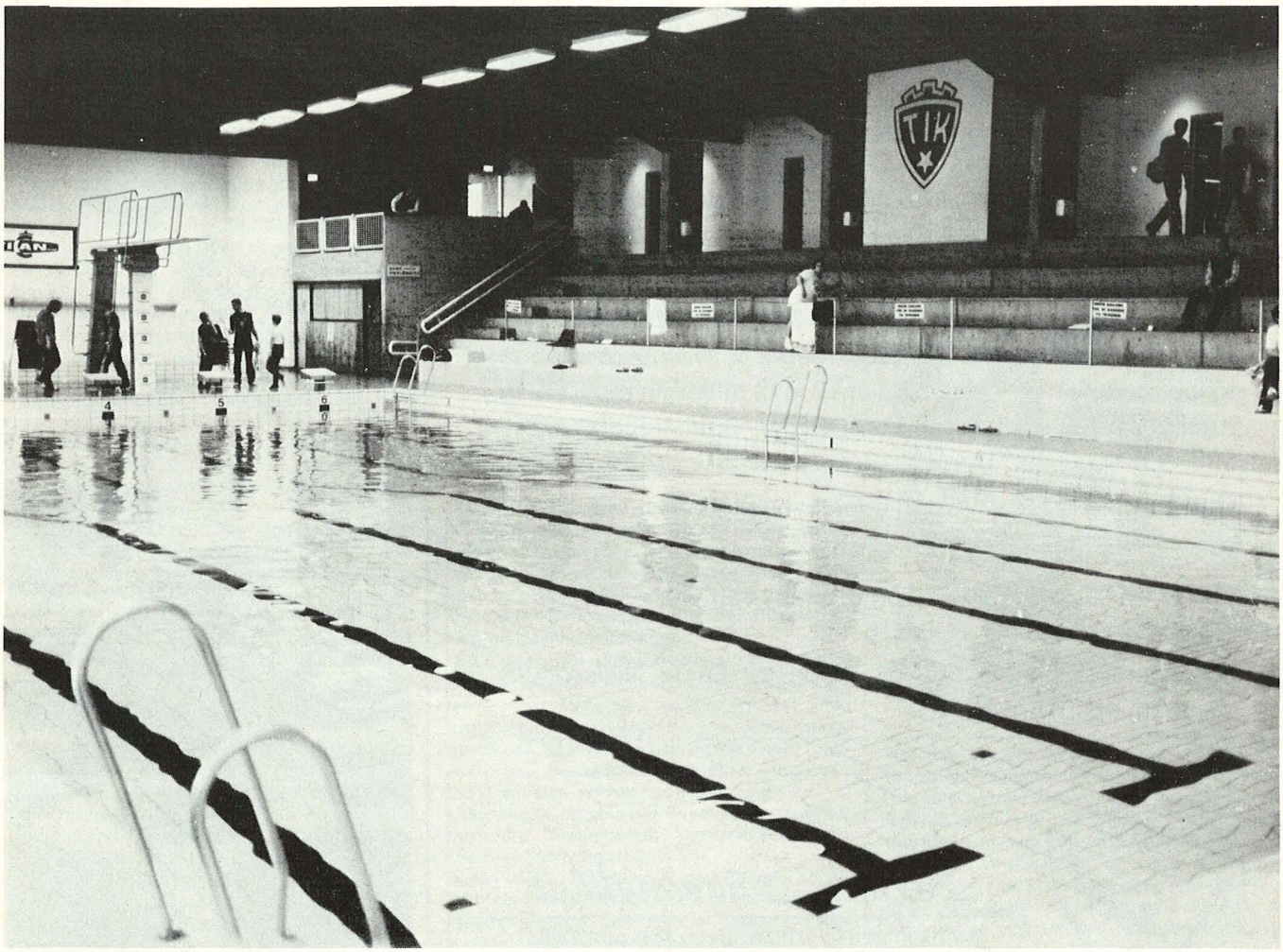
Thisted Cup sept. 83:
200 rygcrawl - 70 yngre 3. pl. 2.45.7 (forbedring på 5 sek.)
100 rygcrawl 1.17.7 (holdmedley)
200 crawl 2.30.0 (pers. rekord)
Han elsker medaljer og håber på nye i 84 - helst de gule.

Karen Jørgensen

TIK's TALENTER

Det sprudlende talenthold snuppet efter Thisted Cup i oktober. På billedet ses: Christian Lund, 70, Henrik Olesen, 71, Steen Jensen, 70, Odin Bach, 72, Thomas Jørgensen, 72, Carsten Pedersen, 72, Carsten Jensen, 70, Bo V. Jensen, 71, Lars Christensen, 70, Anders Lyngby, 70, Marie Louise Lyngby, 69, Else Marie Lyngby, 72, Magnus Myrup, 70, Randi Jensen, 73, Inge Mærsk, 71, Lise Vestergaard, 72, Henriette Nielsen, 72 og Kurt Schuater. Endvidere er følgende på holdet: Ole Sørensen, 70, Lars Møller Larsen, 71, Maria Ishøj, 75, Heidi Mulbjerg, 72, Lene Nielsen, 72, Jesper Kirk, 70, Anne Ottesen, 73 og Dorthe Lauritsen, 71.

DANSKE INDENDØRS MESTERSKABER 1984 I THISTED



Årets arrangør af DIM 1984 bliver Thisted Svømmeklub, en afdeling af Thisted Idræts Klub, TIK. Både bestyrelse og svømmeudvalg har lagt sig hårdt i selen for at skabe et DIM fuldt på højde med alt hvad der er præsteret tidligere. Mesterskaberne afvikles i Thy-Hallen, et 25 meter bassin med 6 baner og hurtigt vand. Svømmehallen er den del af et meget stort idrætskompleks med boldspilhaller, cafeteria m.m. Masser af god udenomsplads, hvilket nok er nødvendigt, da svømmehallen blot har tilskuerfaciliteter i den ene side. Men hvor der er hjerterum, er der husrum!
Ingen tvivl om, at Thisted Svømmeklub og Thy-Hallen vil sørge for et perfekt mesterskab i 1984.

TIK

SVØM DIG SUND OG GLAD I THISTED SVØMMEKLUB

TIK

A/S HANDELS- OG LANDBRUGS-
BANKEN I THISTED

STØT VOR SPONSOR

HLB

DE STØTTER OS!!

DEN LOKALE BANK

Vestbad

TRÆNINGSOPHOLD

ved København, I/S Vestbad, Rødovre/Brøndby

Faciliteter: 50 m bassin, vandtemperatur 26 - 27°, motionscenter, sauna, solarium og cafeteria.

I sommersæsonen er der yderligere adgang til stort grønt område, hvor der er et 25 m bassin med 3½ m vippe samt 5 m vippe med platform, desuden et 12 x 12 m bassin med 3½ m rutchebane og en 8 m vandrutchebane, vandtemperatur 21 - 23°.

Overnatning i køjerum (også uden banepligt).

Bespisning i cafeteriet.

500 m til S-banen (Rødovre og Brøndby station).
Køretid til København H. ca. 15 min.

Yderligere oplysning fås hos inspektør Erling Nielsen, I/S Vestbad, tlf. (01) 75 36 26.

STRUER

Struer Svømmeklub

Medlem af JSV, DSLF under DIF og DDGU

søger cheftræner til vort 2. divisionshold, og hvis du kan magte det, også til 3. og 4. divisionsholdene.

Struer Svømmeklub har i øjeblikket 600 medlemmer, hvoraf de 40 er konkurrencesvømmere i DSLF's turnering.

Har du kvalifikationerne i orden og kan indgå i resten af trænerteamet for at lægge en svømmeteknisk rigtig linie, er der her et job til dig på længere sigt.

Det er nemlig vort håb, at du vil blive i klubben i en årrække, således at der kan arbejdes med konkurrenceholdene på længere sigt.

Konkurrenceafdelingen træner i alt 11 timer om ugen.

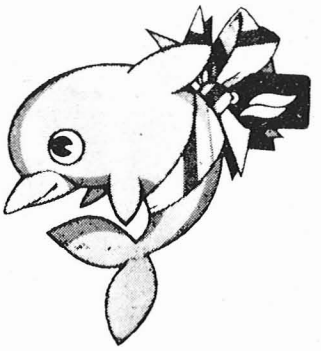
Tiltrædelse januar 1984 eller efter aftale.

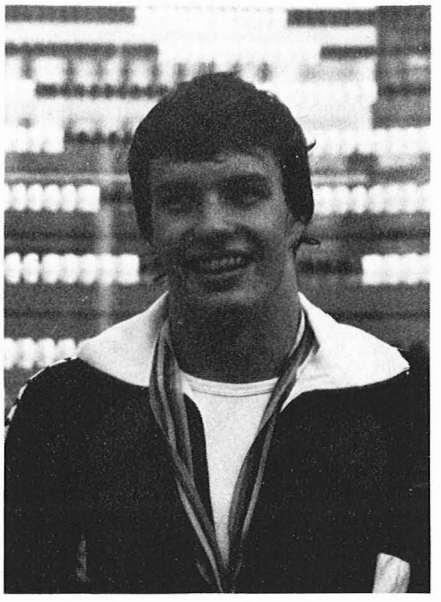
Løn efter aftale og kvalifikationer.

Yderligere oplysninger kan indhentes hos
Johnnie Pedersen,
tlf. (07) 85 49 13, efter kl. 17.00

Skriftlig ansøgning bedes stilet til
Struer Svømmeklub
Uddannelsesudvalget
Att. Johnnie Pedersen
Pilevej 10, 7600 Struer

SVØMMESPORT præsenterer EM-svømmere





ADRIAN MOORHOUSE, ENGLAND

Med en guldmedalje i 200 m brystsvømning og en sølvmedalje på den halve distance, viste Adrian Moorhouse atter en gang, at englænderne bare kan det der med brystsvømning. Hjemme i England er det den engelske landsholdstræner, Terry Danison, som sørger for brystsvømningsteknikken. I USA læser Adrian på UC Berkeley som scolar-ship-svømmer. I øvrigt er han født den 24. maj 1964, er 185 cm høj og vejer 83 kg.
Hans bedste resultater ser således ud:
Europa Cup 1981: Nr. 4 i 100 m bryst og nr. 3 i 200 m bryst.
Verdens Mesterskaberne 1982: Nr. 4 i 100 m bryst og nr. 7 i 200 m bryst.
Commonwealt Games 1982: Guld på 100 m og bronce på 200 m.
Europa Cup 1982: Første i 100 m bryst og treer i 200 m bryst.
Udvikling og placering på verdensranglisten:

	100 m bryst	200 m bryst
1979	1.11.50	2.35.13
1980	1.06.44 (79)	2.25.39 (81)
1981	1.04.13 (10)	2.18.14 (3)
1982	1.02.93 (3)	2.19.31 (11)
1983	1.03.37 (5)	2.17.49 (3)

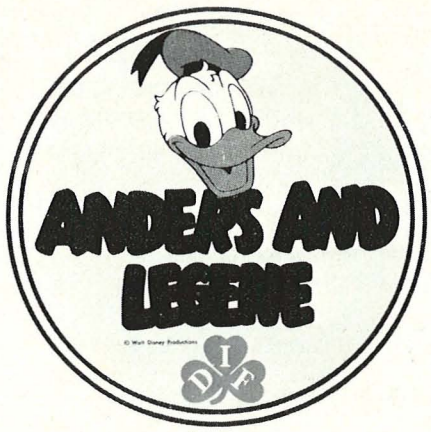
Alle tider er langbanetider.

TIL ALLE LANDETS SVØMME- OG VANDPOLO-KLUBBER

Hermed en aldeles glimrende mulighed for gratis at få hjælp til at få gang i klubbens ungdomsarbejde:

— For vandpoloklubberne:
Ved at deltage ved Anders And Vinterlegene i minivandpolo kan klubberne etablere et samarbejde med folkeskolerne om deltagelse i denne gratis skoleturnering. Brochurer med regler for minivandpolo, plakater, klistermærker, kontaktskrivelser og andet tilbydes gratis klubberne, som så til gengæld blot skal tage kontakt til skolerne i omegnen og hjælpe dem i gang med træningsaktiviteterne, samt løbende være holdene behjælpelige m.h.t. udlån af materialer, træner- og træningstidsbistand, træningskampsarrangør, holdlederbistand osv. osv.
Og hvad får vandpoloklubberne så til gengæld? Svaret er indlysende: Enten får de styrket deres allerede eksisterende miniputafdeling gennem den øgede tilgang af spillere, som den større kontaktflade til skolerne nødvendigvis må medføre, eller også får de hermed startskuddet til at starte en afdeling for miniputter. Dette bliver jo mere og mere nødvendigt i dag, for man bliver nødt til at starte meget tidligt som spiller for at kunne klare sig i landets turneringer. Findes der måske i dag blot een eneste velfungerende, fremsynet og hurtigtudviklende klub i Danmark *uden* en miniputafdeling?
I øvrigt afvikles De Danske Miniputmesterskaber fra og med i år som et officielt arrangement under DSLF.
Så værsgo' til landets vandpoloklubber - tilbud udelukkende med fordele for jer: Anders And Vinterlegene 1983/84.

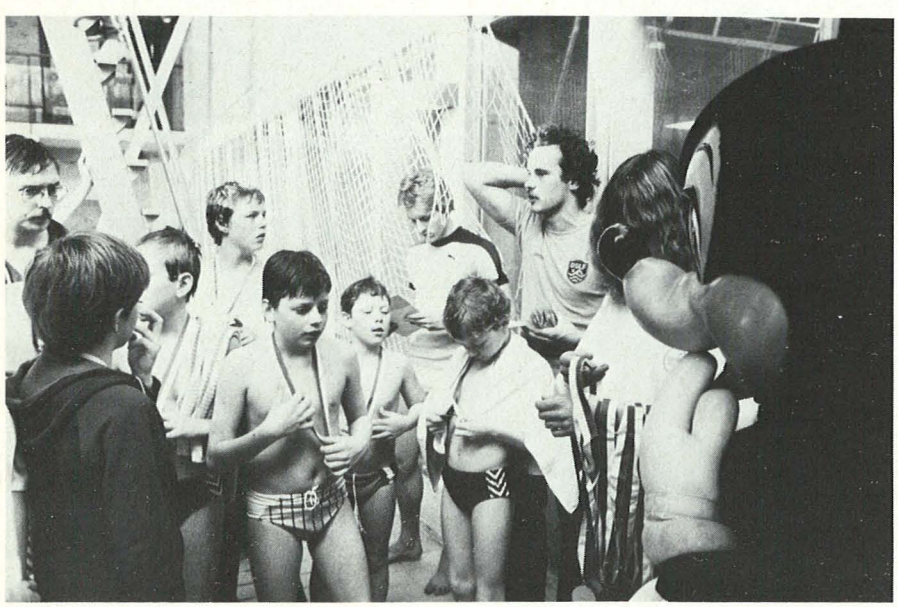
— Og for svømmeklubberne:
Hvis man ønsker at udbygge sin klubs idrætstilbud til byens unge til også at omfatte vandpolo fordi
— svømmerne forlader klubben i 14-18 års alderen



— unge forlader svømmeklubben fordi de er mere holdidrætsmindede og ser sport som en leg
— vandpolotræningen udgør et glimrende supplement til den bestående fysiske træning
— eller p.g.a. andre af de mange grunde, der taler for at gøre en svømmeklubs tilbud til de unge så varieret og spændende som muligt

så tilbyder DSLF nu medlemmerne en glimrende mulighed for - uden en altoverskyggende indsats - gratis at gå ud på skolerne og skabe interesse for vandpolosporten (og dermed måske også for svømmesporten, for mange gange ønsker en vandpolospiller at supplere sin polotræning med svømmetræning).
DSLF deltager i skoleturneringen Anders And Legene 1983/84 i disciplinen minivandpolo for elever født 1972 eller senere og skal jeres svømmeklub have gang i en vandpoloafdeling, hvorfor så ikke starte i den rigtige ende: i den ende, hvor det lønner sig og sikrer afdelingen ind i fremtiden, nemlig hos de helt unge!!!
Gratis regler, brochurer, PR-materialer, plakater, diplomer, klistermærker kan rekvireres hos DSLF's kontor i Kolding.
Sidste frist for tilmelding er julen 83 og vi håber, at mange vandpoloklubber såvel som svømmeklubber vil tage imod tilbudet. Held og lykke med Anders And Vinterlegene 1983/84.

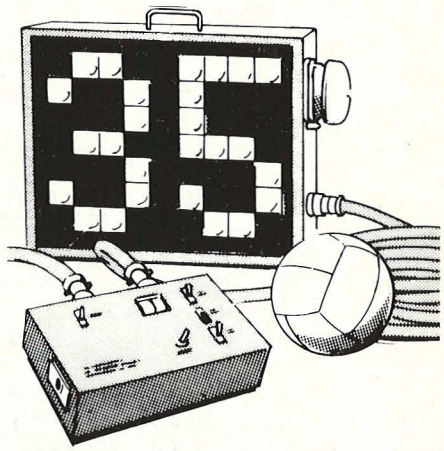
Jes Colding
Ungdoms- og uddannelseskonsulent, DSLF



TEKNIKMÆRKER I MINIVANDPOLO
Efter at have været udsolgt en tid er teknikmærket i minivandpolo nu atter til klubbernes rådighed. Prøverne, som skal bestås for at erhverve mærket, er omtalt i en brochure, som gratis kan rekvireres hos DSLF's kontor i Kolding på tlf. nr. (05) 53 55 22, daglig kl. 9.00 - 14.00.
Mærkerne, som koster 4,50 kr. pr. stk., er en glimrende måde at anspore de helt unge vandpolospillere til at gøre noget mere for at dygtiggøre sig. Efter erhvervelsen kan mærkerne påsys badebukserne, badekåben, jakken o.l. Selve mærkerne rekvireres ligeledes hos kontoret i Kolding.

Jes Colding
Ungdoms- og uddannelseskonsulent, DSLF

35-SEKUNDERS VANDPOLO

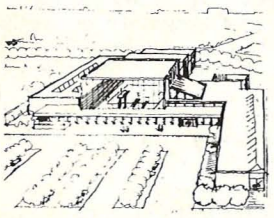


Når dette nummer af Svømmesport er bragt ud til medlemmerne, så har vi allerede taget hul på den nye turneringsform, både hvad angår de indledende runder i 1. division og den landsdækkende division. Begge dele har været ivrigt debatteret af polofolket, og der er vel næppe nogen tvivl om, at såvel spillere som ledere vil følge udviklingen på nærmeste hold. Står de økonomiske udgifter mål med den sportslige gevinst?? Spillerne skal beskæftige sig med vandpolo næsten hele året, kan man holde sammen på holdet eller er kravene blevet for store??
Al forandring må ses i lyset af det bestående, og der er utvivlsomt også indbygget en vis inerti i p.t. fungerende turneringsformer. Man ved, hvad man har, ikke hvad man får. På den anden side kommer man ikke udenom konflikten mellem idrætslige ambitioner og antal kr. i pengekassen, og her tror jeg, at vi som idrætsledere har en vigtig funktion. Det er ikke altig lige nemt at »melde tilbage« til medlemmer/spillere, at vi ikke har råd til dette eller hint arrangement, men desværre kradser krisen også hos poloudvalget. Situationen er ubehagelig, men vi ledere må se og blive dygtigere til at håndtere den nye situation med dens økonomisk set specifikke krav. Vi bør blive i stand til meget nøje at fremlægge alternative prioriteringer og disses økonomiske og sportslige konsekvenser. Vi bør gøre alle beslutninger så gennemsigtige og letforståelige som muligt og lytte til kritiske indvendinger. Det er demokratiets vilkår, og det *har* vi råd til.
Jeg håber derfor, at alle polointeresserede allerede nu har besluttet sig for at deltage i det landsdækkende pololederseminar i efteråret 1984. Uden debat og diskussion med synspunkter fra *alle* implicerede klubber får poloudvalget ikke det optimale informationsgrundlag for de gode og langsigtede beslutninger.

Finn Bønsdorff

MARIBO KOMMUNE

giver mange muligheder og de ideelle rammer for weekend og sommerferie -træningslejre saamt kurser!



Maribo Svømmehal rummer 2 bassiner til svømning, boldspil og træning.
Svømme/springbassinet er 12,5x25,0 m og undervisningsbassinet er 6,0x10,0 m.
I tilknytning til svømmebassinet er opsat 1 og 3 m vipper samt 5 m platform.
Alt relevant udstyr haves.

Ring til Jan Knudsen
og få yderligere oplysning.

Maribo Svømmehal
Kaskøvej . 4930 Maribo . (03) 88 17 64

Når det går hurtigt har du brug for en god hukommelse

Den nye forbedrede Accusplit 760 xP med hukommelse

Den nye Accusplit 760 XP er endnu bedre end for. Den har stadig de uovertrufne egenskaber som Accusplit 760:
Intervaltidtagning eller mellemtidstagning med totaltider. Husker splittider, der tages, og viser tiderne efter ovelsen.

Du behøver aldrig at se på uret under øvelsen

3 ars batteri-levetid, vandtæt konstruktion, store letlæselige sorte bogstaver, en super ny kassette, specielt designet til din hand, med nye trykknapbetjeninger. 5 ars garanti.

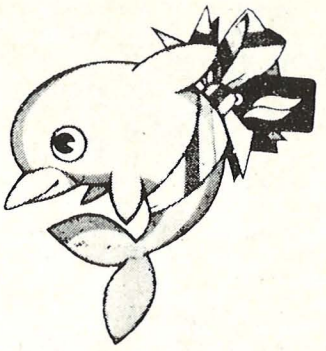
Ønsker du kvalitet og tillid - køb Accusplit.

En komplet række modeller til dit behov og din lomme.

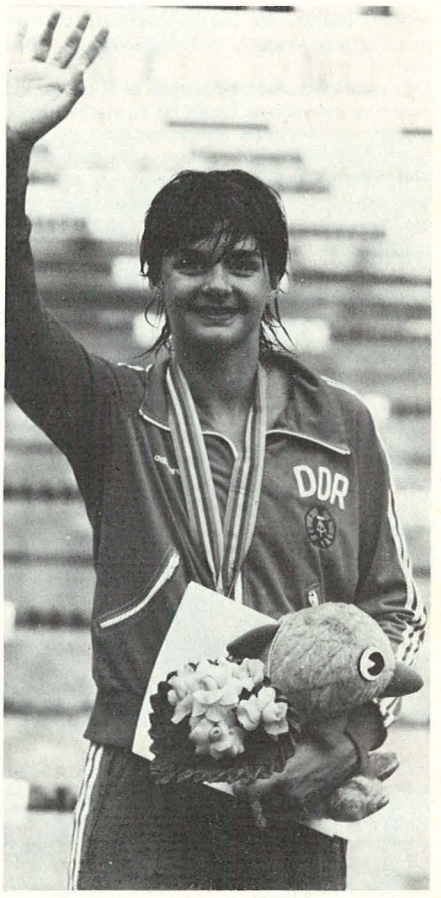
Ring til

LML-SPORT ApS
Starupvej 122
8340 Malling
Tlf. 06-93 31 33

ACCUSPLIT
SPORTS TIMING



SVØMMESPORT præsenterer EM-svømmere



ASTRID STRAUSS, ØSTTYSKLAND

Astrid Strauss er ny på den internationale svømmescene. Den 180 cm høje og 65 kg lette pige er født på juleaften i 1968. Hendes træner er Bernd Henneberg. Europæiske Mesterskaber i Rom var Astris Strauss' første stævne på det Østtyske A-landshold, hvilket bestemt var en succes. Sølv i 200 m fri, guld på 400 m og 800 m fri, samt to europæiske rekorder i disse løb. Sidste år vandt hun samtlige crawlløb ved »Friendship Games«, en østeuropæisk udgave af juniormesterskaberne. Ved dette års DDR-mesterskaber vandt hun 200 m, 400 m og 800 m crawl. Prøv at se den fantastiske udvikling i tiderne og placeringen på verdensranglisten:

	200 m fri	400 m fri	800 m fri
1980	2.19.4	4.48.5	9.53.7
1981	2.12.74	4.28.90	9.12.33
1982	2.04.42 (47)	4.18.97 (44)	8.53.13 (49)
1983	2.00.16 (3)	4.08.07 (2)	8.32.12 (1)

UDSPRING

Kirsten Velin

TEKNIKKEN VED 2 1/2 MOLBERGSALTO

I Swimming Technique, Vol. 18 No 1, maj-juli 1981 var der en artikel af amerikaneren Kent D. Vosler om teknikken i ovennævnte spring. Kent har været national mester i USA fra 10 m i årene 1975, 1976, 1977 og 1979. Senere har han været træner for University of South Carolina.

Kent D. Vosler var bl.a. kendt for at kunne udføre 2 1/2 Molbergsalto og 2 1/2 baglæns salto perfekt, næsten hver eneste gang han udførte disse spring. I artiklen beskriver han, hvilke ting han synes, at man skal arbejde med og specielt fokusere på.

Det er ikke nogen videnskabelig afhandling, Kent har skrevet. Det er et forsøg på at videre-bringe de erfaringer - »hemmeligheden bag hans succes« - han har fået. Erfaringer fra hans egne oplevelser samt erfaringer fra hans forskellige trænere.

Kent's age-group træner - Sam Hall - fik ham til at tro på, *at det er muligt* at udføre 2 1/2 Molbergsalto næsten perfekt hver gang!

Da Kent var 13 år, lærte Dick Kimball ham »spotting technique« - d.v.s. at se vandet, i dette tilfælde efter hver rotation. Dette er - efter Kent's opfattelse - vigtigt for at kunne udføre dette spring med stor sikkerhed.

Hobie Billingsley (Claus Thomsens amerikanske træner) lærte ham, hvor vigtigt det er, at armene er oppe over hovedet, INDEN man sætter af fra vippen eller tårnet.

Ron O'Brien (nok den bedste amerikanske træner) lærte blandt meget andet Kent den mest hensigtsmæssige udstrækning. Ron O'Brien lærte ham også, hvorledes han skulle sætte de forskellige ting sammen, så de passede ved de forskellige mesterskaber og konkurrencer.

Kent mener, at følgende ting er af grundlæggende betydning, når man skal udføre 2 1/2 Molbergsalto perfekt:

...armsvinget i afsættet
...hovedets placering i afsættet
og under rotationen
...den sammenbøjede position
...at SE vandet efter hver salto
...teknikken i udstrækningen
...at se efter vandet efter udstrækningen
og inden neddykningen

Armsvinget

Som tidligere nævnt er det meget vigtigt, at armene svinges, så de er oppe over hovedet, INDEN man sætter af fra vippen eller tårnet. Kent mener, at en lille armbevægelse for at komme ind i sammenbøjningen er bedst.

Når man først har indarbejdet denne detalje, har han fundet ud af, at en let cirkulær armbevægelse hjælper til at komme ind i sammenbøjningen.

Det hjælper også til, at rotationen bliver mere flydende samtidigt med, at man kommer meget hurtigere ind i den sammenbøjede position - uden overflødige bevægelser.

Hovedets placering

Ifølge Kent Voslers mening er hovedet i den rigtige position i afsættet, hvis det holdes i »normal« position. Hovedet skal altså holdes i samme position, som det er i, når man begynder tilløbet (eller armsvinget ved stående afsæt). Hovedet skal altså hverken bevæges op eller ned!

Man ser ofte, at endog dygtige springere trækker nakken tilbage lige efter afsættet. Selv om det kunne synes som en god idé at se op i afsættet, er Kent Vosler ikke tilhænger af, at man trækker nakken tilbage. Det skaber nemlig betydelige problemer, når man senere skal se efter vandet på det korrekte tidspunkt efter hver rotation!

Sammenbøjningen

Den sammenbøjede position er af stor betydning for at opnå den bedst mulige rotation. Selv om armsvinget ikke har været 100% korrekt, kan man kompensere mod dette, hvis man kan udnytte sammenbøjningen effektivt.

Det er meget vigtigt, at hænderne placeres korrekt på benene. Kent mener, at det er bedst, hvis man placerer hænderne på skinnebenene LIDT UNDER midtpunktet mellem knæene og anklerne!

Dette gør en tættere sammenlukning mulig, fordi springeren kan trække hælene tættere ind til »balderne«. Det giver også større kontrol over springet, når man skal til at strække springet.

Hovedet skal hældes let nedad (mod knæene) under rotationen - lige nøjagtig så meget, at man kan se ud over knæene eller fødderne, så man kan se vandet!

Ryggen skal være let rundet, og hvis springeren er smidig nok, kan det være en hjælp at placere hagen lige mellem knæene. Knæene må kun være let adskilte.

Se efter vandet

Der er meget få springere, der kan udføre en 2 1/2 Molbergsalto perfekt (sikkert), hvis de ikke ser vandet. Dette spring kaldes ofte »et blindt spring«. Hvis man behersker »spotting technique«, er dette spring langt nemmere at udføre.

Nogle springere ser kun vandet efter den 2. salto og klarer sig glimrende ved det. Nogle ser kun vandet efter den 1. salto. Iflg. Kent Vosler er disse springere lige så dårligt stillet, som de springere, der overhovedet ikke ser noget.

Det tager lang tid og kræver mange forsøg, før man behersker en god spotting-teknik, men til gengæld er det en af de vigtigste ting ved at springe.

Hvis den sammenbøjede position er korrekt, vil springeren være i stand til at se neddykningspunktet når han/hun har udført 3/4 af første salto. De vil være i nøjagtig samme position, når de har udført 1 3/4 salto.

Gennem træning vil springeren få en fornemmelse af, hvor hurtigt det 2. spot kommer, efter man har set neddykningspunktet 1. gang. Dette er hemmeligheden: *At forudberegne hvornår man 2. gang vil se vandet - således at man, når man ser det, allerede er parat til at reagere! På dette tidspunkt er det nemlig, at man skal strække springet!*

Udstrækningen

Den rigtige udstrækning er meget vigtig, hvis man skal standse rotationen for at neddykningen kan foregå i den næsten lodrette position.

Først strækkes benene ved en kraftfuld bevægelse, lige efter man har set neddykningspunktet.

Den almindeligste fejl er, at mange strækker »i begge ender« på een gang, fordi de har travlt med at se efter vandet. Efter Kent Voslers opfattelse er dette oftest årsagen til, at så mange gode springere ikke er stabile i dette spring, selv om de har en god spotting-teknik!!

Når benene er strakt, er det tid til at se bagover efter neddykningspunktet. Først strække - derefter se efter vandet, giver en langt bedre kontrol og større mulighed for at korrigere neddykningen, hvis det skulle være nødvendigt.

Forberedelse til neddykningen

STRÆK - KIG - SAML HÆNDERNE: (Billingsley) er en præcis betegnelse for, hvad man skal huske i udstrækningsfasen.

Når springeren har strakt benene og begynder at se efter neddykningspunktet, skal hænder og arme samles oppe over hovedet. Dette kan gøres på mange måder.

Mange forettrækker en sidelæns armbevægelse ind over hovedet. Dette ser pænt ud og er glimrende for nogle springere. Man kan også samle hænderne tæt foran kroppen (maven) og føre armene langs midten af kroppen op foran ansigtet og op over hovedet.

Kent Vosler mener, at denne teknik har været hovedårsagen til, at han kunne udføre dette spring perfekt hver gang. Fordelen ved denne teknik er, at denne armbevægelse gør det muligt at korrigere springet, hvis udstrækningen er mislykkedes en smule.

Hvis man strækker springet for tidligt, kan man ved at bøje armene let, når de når op over hovedet, »trække« kroppen mere rundt. Hvis man føler, at springet kører over, kan man i stedet for strække armene ud fra kroppen og op over hovedet.

Træneren bør - sammen med hver enkelt springer - eksperimentere for at finde ud af, hvilken teknik der passer til den enkelte springer.

Når armene er oppe over hovedet, parat til neddykningen, er det vigtigt, at ryggen holdes ret. Mange ødelægger neddykningen ved overdreven svajning. Det eneste tidspunkt, hvor en svajning kan akcepteres er, hvis springet er så sent færdigt, at man ellers ikke ville kunne få det rundt og på hovedet i vandet.

Konklusion

Kent Vosler har forsøgt at pointere de ting, han synes har været vigtige for ham. De er vigtige, hvis man skal lære at beherske 2 1/2 Molbergsalto. Det gælder for så vidt også, når det handler om 1 1/2 og sågar 3 1/2 Molbergsalto, ligesom det gælder samme spring baglæns. Med få ændringer kan man med fordel anvende dem ved hoftebøjede spring.

Spotting-teknikken kan være anderledes for nogle springere. De fleste trænere lærer deres springere at se efter vippen eller tårnet, når det drejer sig om baglæns rotationer.

Hvad man skal se efter, afhænger helt af den enkelte springers evne til at rotere. Kent Vosler gjorde selv det, at han i 2 1/2 baglæns salto fra tårnet, så på tårnet efter 1. salto, mens han efter 2. salto så vandet (neddykningspunktet).

Det er Kent Voslers håb, at disse betragtninger kan hjælpe en og anden - springer og træner - til at forbedre disse »blinde spring«, for derved at gøre dem sikre.

Der er for mig ingen tvivl om, at mange danske trænere med fordel kan læse hans tanker og meninger, som jeg i det foregående har fremført. Han har været en springer i international topklasse, og de amerikanske springere og trænere hører jo ikke til hvem som helst.

Selv om Kent Vosler her har fokuseret på et enkelt spring, mener jeg, at hans synspunkter kan tages til indtægt ved samtlige andre spring. Jeg mener helt klart, at 90% af hemmeligheden ved at være topspringer i international klasse hænger nøje sammen med den enkelte springers evne til at *orientere sig undervejs i hele springet - lige fra afsæt til neddykning.* Kan man ikke det, er det knald eller fald i de »blinde spring«.

Kirsten Velin

TOP 20 LISTE

LANGBANE TIDER 1/1-30/9 1983

50 m fri damer

1	Lene Vitus Nielsen, 64, Triton	0.27.50
2	Heidi Knudsen, 66, AIF	0.27.52
3	Tina H.Pedersen, 67, Videbæk	0.27.53
4	Kirsten Rømer, 67, Vest/B	0.27.57
5	Susie Sørensen, 66, Herfølge	0.27.71
6	Pernille Nimb, 67, Triton	0.27.97
7	Marianne Frederiksen, 68, Nept.	0.28.04
8	Christina Christensen, 66, Korsør.	0.28.41
9	Annette Jørgensen, 66, Thisted	0.28.51
10	Kirsten Hove, 67, Morsø	0.28.77
11	Pernille Almdal, 68, He/Loke	0.28.93
12	Kirsten Harrington, 67, Tri.	0.28.99
13	Lone Germann, 66, Neptun	0.29.03
14	Trine Busch, 68, OSLF	0.29.07
15	Dorthe Kjær, 67, Skovb.	0.29.10
16	Charlotte Back, 68, TSK	0.29.15
17	Mette Christensen, 65, AS	0.29.27
18	Stine Abel, 65, LKI	0.29.35
19	Lisette Okkels, 66, Herning	0.29.45
20	Susanne Petersen, 68, Frem	0.29.51

100 m fri damer

1	Mette Christensen, 65, AS	0.58.97
2	Pernille Nimb, 67, Triton	0.59.32
3	Charlotte Petersen, 64, LKI	0.59.35
4	Tina Holk Pedersen, 67, Videb.	0.59.40
5	Annette Jørgensen, 66, Thisted	0.59.86
6	Karin Palle, 67, LKI	1.00.6
7	Ulla Pedersen, 63, AGF	1.01.01
8	Marianne Frederiksen, 68, Nept.	1.01.03
9	Heidi Knudsen, 66, AIF	1.01.13
10	Kirsten Rømer, 67, Vest/B	1.01.14
11	Lene V. Nielsen, 64, Triton	1.01.30
12	Dorthe Kjær, 67, Skovb.	1.01.41
13	Susie Sørensen, 66, Herfølge	1.01.66
14	Kirsten Harrington, 67, Tri.	1.01.70
15	Anne V. Sundgaard, 68, Nakskov	1.01.74
16	Kirsten Hove, 67, Morsø	1.01.89
17	Mai-Britt Schütt, 69, SGI	1.02.00
18	Helle Andreasen, 69, Neptun.	1.02.1
19	Pernille Almdal, 68, He/Loke	1.02.21
20	Nina Gydesen, 66, Triton.	1.02.4

200 m fri damer

1	Mette Christensen, 65, AS	2.06.29
2	Karin Palle, 67, LKI	2.06.8
3	Pernille Nimb, 67, Triton	2.07.50
4	Charlotte Petersen, 64, LKI	2.07.90
5	Annette Jørgensen, 66, Thisted	2.08.17
6	Ulla Pedersen, 63, AGF	2.09.96
7	Tina Holk Petersen, 67, Videbæk.	2.10.41
8	Marianne Frederiksen, 68, Neptun.	2.10.67
9	Kirsten V. Nielsen, 63, Triton	2.11.02
10	Anne V. Sundgaard, 68, Nakskov	2.11.43
11	Mai-Britt Schütt, 69, SGI	2.11.75
12	Dorthe Kjær, 67, Skovb.	2.11.85
13	Lene V. Nielsen, 64, Triton	2.12.0
14	Kirsten Hove, 67, Morsø	2.14.37
15	Annette Poulsen, 69, Herlev	2.14.63
16	Annette Ekblond, 66, Skjold	2.14.76
17	Anne M. Andersen, 68, Haderslev	2.15.30
18	Lone Jensen, 62, AS.	2.15.4
19	Lone Germann, 66, Neptun	2.16.0
20	Heidi Knudsen, 66, AIF	2.16.09

400 m fri damer

1	Karin Palle, 67, LKI	4.19.67
2	Mette Christensen, 65, AS	4.23.19
3	Charlotte Petersen, 64, LKI	4.24.85
4	Anette Jørgensen, 66, Thisted	4.29.98
5	Lene V. Nielsen, 64, Triton	4.30.4
6	Pernille Nimb, 67, Triton	4.31.5
7	Anne V. Sundgaard, 68, Nakskov	4.33.30
8	Ulla Pedersen, 63, AGF	4.33.53
9	Kirsten V.Nielsen, 63, Triton	4.34.01
10	Mai-Britt Schütt, 69, SGI	4.35.67
11	Annette Poulsen, 69, Herlev	4.37.61
12	Dorthe Kjær, 67, Skovb.	4.40.65
13	Anne M. Andersen, 66, Haderslev	4.40.83
14	Tina Holk Petersen, 67, Videb	4.41.07
15	Lenette Nielsen, 69, KFUM Fr	4.42.0
16	Eva Mortensen, 70, Næstved	4.42.65
17	Lone Germann, 66, Neptun	4.42.71
18	Lone Jensen, 62, AS.	4.43.32
19	Annette Ekblond, 66, Skjold	4.43.77
20	Helle Lauridsen, 68, Skovb	4.43.78

800 m fri damer

1	Karin Palle, 67, LKI	8.55.33
2	Mette Christensen, 65, AS	9.14.56
3	Anne V. Sundgaard, 68, Nakskov	9.23.16
4	Mai-Britt Schütt, 69, SGI	9.24.09
5	Annette Poulsen, 69, Herlev	9.29.07
6	Anne M.Andersen, 66, Haderslev	9.33.30
7	Kirsten V.Nielsen, 63, Triton	9.36.70
8	Pernille Nimb, 67, Triton	9.36.71
9	Kirsten Hove, 67, Morsø	9.40.48
10	Lone Germann, 66, Neptun	9.41.78
11	Eva Mortensen, 70, Næstved	9.42.76
12	Helle Lauridsen, 68, Skovb	9.44.01
13	Charlotte Jacobsen, 65, RG.	9.47.15
14	Lone Jensen, 62, AS.	9.47.25
15	Anne S. Sørensen, 68, Triton	9.49.84
16	Hanne Andersen, 68, AS.	9.51.62
17	Ina Lesager, 67, Nord	9.51.91
18	Tina Holk Petersen, 67, Videbæk.	9.52.96
19	Mette B. Jensen, 65, AS	9.53.55
20	Gitte B. Jensen, 63, AS.	9.33.76

100 m bryst damer

1	Lotte Simonsen, 64, AS	1.17.21
2	Pia Thulstrup, 61, AIF	1.17.9
3	Berit Underberg, 66, SGI	1.19.19
4	Kirsten Rømer, 67, Vest/B	1.19.39
5	Stine Abel, 65, LKI	1.19.42
6	Marianne K.Pedersen, 69, KFUM H	1.20.05
7	Ellen B. Frank, 66, Thisted	1.20.09
8	Gitte Corell, 69, Vest/B	1.20.38
9	Charlotte Johansen, 69, Frem	1.20.74
10	Tine Torp Rasmussen, 65, LKI	1.20.90
11	Belinda Nielsen, 66, Hadersl	1.21.04
12	Janni Veis, 60, AAIF	1.21.26
13	Jette Ottosen, 67, TIK.	1.21.4
14	Lene Dreistrup, 67, AIF	1.21.5
15	Lone Nystrup, 65, Morsø.	1.21.57
16	Susanne Midskard, 68, Nyk.F	1.21.91
17	Henriette Pedersen, 68, Neptun.	1.22.10
18	Helle Bundgaard, 67, S-68.	1.22.18
19	Eline Ahnfeldt, 65, Silkeborg	1.22.67
20	Pernille Brage, 67, Herlev	1.22.78

200 m bryst damer

1	Lotte Simonsen, 64, AS	2.45.63
2	Maria. K. Pedersen, 69, KFUM Hel.	2.47.18
3	Berit Underberg, 66, SGI	2.48.63
4	Henriette Pedersen, 68, Neptun.	2.48.78
5	Gitte Corell, 69, Vest/B	2.49.57
6	Belinda Nielsen, 66, Haderslev	2.50.46
7	Pia Thulstrup, 61, AIF	2.50.66
8	Jannie Veis, 70 AAIF.	2.52.18
9	Jette Ottosen, 67, Tåstrup	2.53.01
10	Charlotte Johansen, 69, Frem	2.53.35
11	Lone Nystrup, 65, Morsø.	2.54.28
12	Hanne Dalager, 70, KFUM Fr.	2.54.58
13	Sanne Smedegård, 65, NIF	2.54.60
14	Stine Abel, 65, LKI	2.54.66
15	Pernille Bragge, 67, Herlev	2.54.91
16	Kirsten Rømer, 67, Vest/B	2.54.98
17	Ellen B. Frank, 66, Thisted.	2.55.53
18	Lene Dreistrup, 67, AIF	2.56.01
19	Dorte Danielsen, 66, Herning.	2.56.86
20	Jane Rasmussen, 69, Greve	2.57.42

100 m ryg damer

1	Lene V. Nielsen, 64, Triton	1.08.40
2	Tina Bolvig, 67, Nyk.F.	1.08.61
3	Helle Andreasen, 69, Neptun.	1.08.73
4	Jane Johannesen, 67, Herf	1.09.77
7	Mai-Britt Schütt, 69, SGI	1.09.93
6	Karen M.Hansen, 67, Thisted	1.10.90
7	Pernille Almdal, 68, He/Lo	1.11.28
8	Charlotte Petersen, 64, LKI	1.11.7
9	Tina Holk Petersen, 67, AS	1.11.8
10	Dorthe Skovbo, 69, Neptun.	1.11.89
11	Heidi Holm, 67, AS	1.12.28
12	Anne Leth Jensen, 68, KFUM Fr	1.12.54
13	Lone Svenningsen, 66, HEI	1.12.84
14	Jeanette Kofoed, 66, SSK.	1.12.93
15	Jeanette Andersen, 67, Triton	1.13.2
16	Dorthe Jensen, 67, AGF	1.13.31
17	Jeanette Eriksen, 68, Herfølge.	1.13.47
18	Winnie Andersen, 67, Haderslev	1.13.70
19	Tina Riis Lange, 67, HSC.	1.13.76
20	Jannie Jørgensen, 68, Næstved	1.14.02

200 m ryg damer

1	Helle Andreasen, 69, Neptun.	2.26.13
2	Lene V. Nielsen, 64, Triton	2.26.18
3	Tina Bolvig, 67, Nyk F.	2.26.88
4	Karen M. Hansen, 67, Thisted	2.29.97
5	Jane Johannesen, 66, Herf	2.31.32
6	Dorthe Schouboe, 69, Neptun.	2.31.58
7	Jeanette Andersen, 67, Triton	2.32.05
8	Mai-Britt Schütt, 69, SGI.	2.32.3
9	Charlotte Petersen, 64, LKI	2.32.43
10	Charlotte Nielsen, 67, Skovb	2.34.76
11	Tina R. Lange, 67, HSC	2.34.81
12	Jeanette Eriksen, 68, Herf	2.34.9
13	Dorte Jensen, 67, AGF	2.35.44
14	Susanne Pedersen, 65, Hjørring.	2.35.90
15	Pernille Almdal, 68, He/Loke	2.36.17
16	Gitta V. Nielsen, 68, Triton	2.36.42
17	Lene Mårbjerg, 67, Struer	2.37.15
18	Lone Svenningsen, 66, HEI	2.37.26
19	Hanne Andersen, 68, AS.	2.37.55
20	Susanne Storm, 70, Næstved	2.38.43

100 m fly damer

1 Lene V. Jensen, 64, Triton 1.05.75
2 Nina Gydesen, 66, Triton..... 1.06.55
3 Lene Tranholm, 63, AS 1.06.63
4 Kirsten Harrington, 67, Tri..... 1.06.70
5 Lone Ferdinandsen, 66, Triton..... 1.07.14
6 Tina H.Jensen, 66, AGF 1.07.62
7 Anette Jørgensen, 66, TIK 1.07.65
8 Lise Nørbøge, 68, Skovb..... 1.07.85
9 Susanne Nielsen, 66, TIK 1.08.0
10 Lene Dreistrup, 67, AIF..... 1.08.1
11 Mette B. Jensen, 65, AS 1.08.16
12 Heidi Knudsen, 66, AIF 1.08.5
13 Pernille Nimb, 67, Triton 1.08.64
14 Grith Wentzel, 68, Dragør 1.08.88
15 Jette B. Jensen, 66, LKI 1.08.90
16 Henriette Pedersen, 68, Neptun.... 1.08.98
17 Lone Larsen, 68, HSC 1.09.11
18 Tina Holk Pedersen, 67, Videb..... 1.09.20
19 Britta Schade, 66, Neptun..... 1.09.29
20 Charlotte Østerberg, 66, HGF 1.09.72

200 m fly damer

1 Mette B.Jensen, 65, AS 2.24.11
2 Lene Tranholm, 63, AS..... 2.24.64
3 Tina H.Jensen, 66, AGF 2.25.35
4 Lene Dreistrup, 67, AIF..... 2.25.60
5 Lise Nørbøge, 68, Skovb..... 2.27.15
6 Lone Ferdinandsen, 66, Triton..... 2.27.16
7 Henriette Pedersen, 68, Neptun.... 2.27.39
8 Grith Wentzel, 68, SDS..... 2.27.46
9 Jette B. Jensen, 66, LKI 2.28.39
10 Nina Gydesen, 66, Triton..... 2.29.64
11 Lone Larsen, 68, HSC 2.29.76
12 Charlotte Østerberg, 66, HGF 2.30.58
13 Lena Andreasen, 67, AGF..... 2.31.24
14 Susanne Nielsen, 66, Tåstrup 2.31.46
15 Britta Schade, 66, Neptun..... 2.31.77
16 Kirsten Nørgaard, 65, HSK 2.33.96
17 Dorthe Rasmussen, 69, Nakskov... 2.34.6
18 Stina Brændholt, 67, Hjørring 2.36.79
19 Karin Tonie, 66, OSLF..... 2.37.14
20 Jette Brunnstrøm, 66, LKI..... 2.37.41

200 m medley damer

1 Mai-Britt Schütt, 69, SGI..... 2.27.49
2 Kirsten Rømer, 68, Vest/B..... 2.29.35
3 Henriette Pedersen, 68, Neptun.... 2.29.51
4 Lene Dreistrup, 67, AIF..... 2.31.15
5 Mette Christensen, 65, AS 2.31.18
6 Lone Ferdinandsen, 66, Triton..... 2.32.63
7 Tina Holk Pedersen, 67, Videbæk .. 2.33.14
8 Susanne Pedersen, 65, Hjørring.... 2.33.90
9 Pernille Nimb, 67, Triton 2.34.41
10 Pernille Almdal, 68, He/Loke 2.34.48
11 Lise Nørbøge, 68, Skovb..... 2.34.65
12 Lene Mårbjerg, 67, Struer 2.34.95
13 Britta Schade, 66, Neptun..... 2.35.18
14 Lenette Nielsen, 69, KFUM Fr 2.35.23
15 Jette Ottosen, 67, TIK..... 2.35.59
16 Lene Poulsen, 71, SGI..... 2.35.61
17 Charlotte Nielsen, 67, Skovb..... 2.36.57
18 Lone Larsen, 68, HSC 2.36.66
19 Charlotte Johansen, 69, Frem 2.36.80
20 Susanne Nielsen, 66, TIK 2.36.88

400 m medley damer

1 Karin Palle, 67, LKI 4.59.41
2 Maj-Britt Schütt, 69, SGI..... 5.10.44
3 Lene Dreistrup, 67, AIF..... 5.20.86
4 Britta Schade, 66, Neptun..... 5.22.22
5 Annette Poulsen, 69, Herlev 5.22.53
6 Jette Ottosen, 67, TIK..... 5.23.83
7 Henriette Pedersen, 68, Neptun.... 5.23.93
8 Kirsten Rømer, 67, Vest/B..... 5.24.62
9 Lenette Nielsen, 69, KFUM Fr 5.24.84
10 Pernille Almdal, 68, He/Loke 5.26.69
11 Mette B. Jensen, 65, AS..... 5.27.83
12 Lise Nørbøge, 68, Skovb..... 5.28.00
13 Susanne Nielsen, 66, TIK 5.28.39
14 Lene Pedersen, 68, Haderslev 5.28.45
15 Grith Wentzen, 68, Dragør 5.29.16
16 Lone Larsen, 68, HSC..... 5.29.96
17 Karen M. Hansen, 67, Thisted 5.31.20
18 Birgit Jeppesen, 71, AS 5.31.38
19 Cecilie Boysen, 64, Nakskov 5.31.72
20 Jeanette Andersen, 67, Triton..... 5.31.98

50 m fri herrer

1 Peter Rohde, 65, LKI..... 0.23.90
2 Vagn Høgholm, 65, Triton..... 0.24.46
3 Frans Mortensen, 64, Næstved 0.24.52
4 Dan Ole Johansen, 60, AIF 0.24.54
5 Søren Østberg, 62, Nakskov 0.24.81
6 Niels Kirkegaard, 65, AS 0.25.05
7 Klaus Nissen, 64, LKI..... 0.25.40
8 Jes Gydesen, 61, Triton 0.25.52
9 Paul Thalund, 66, HGF 0.25.59
10 Hasse Stilbo, 64, Stevns 0.25.61
11 Jens Erik Eriksen, 64, Neptun 0.25.75
12 Benny Nielsen, 66, AS 0.25.89
13 Morten Ibsen, 66, VAL 1939 ..... 0.25.93
14 Gert Andersen, 65, AS 0.25.94
15 Tom Christensen, 59, Gladsaxe.... 0.26.03
16 Djon Jensen, 66, AIF..... 0.26.10
17 Bjarne Kragh, 65, Thisted 0.26.16
17 Jens Fischer, 66, Ringe..... 0.26.16
19 Bo Jacobsen, 66, OSLF..... 0.26.17
20 Peter Holmsteen, 63, ESK..... 0.26.25

100 m fri herrer

1 Peter Rohde, 65, LKI..... 0.51.68
2 Frans Mortensen, 64, Næstved 0.53.15
3 Paul Thalund, 66, HGF 0.53.50
4 Vagn Høgholm, 65, Triton..... 0.53.7
5 Søren Østberg, 62, Nakskov 0.54.13
6 Poul J. Brinch, 62, Triton..... 0.54.23
7 Dan Ole Johansen, 60, AIF 0.54.29
8 Niels Kirkegård, 65, AS..... 0.54.7
9 Klaus Nissen, 64, LKI..... 0.55.2
10 Morten Fredskild, 64, AIF 0.55.6
11 Morten Ibsen, 66, VAL 1939 ..... 0.55.61
12 Jes Gydesen, 61, Triton 0.55.66
13 Bo Wesley, 64, Triton 0.55.87
14 Carsten Andersen, 67, AS..... 0.56.06
15 Dennis Kingsbøl, 64, AIF..... 0.56.2
16 Steen Høg Madsen, 67, Næstved .. 0.56.3
17 Arne Sørensen, 62, HSC 0.56.34
18 John Jørgensen, 67, Neptun..... 0.56.5
19 Jan S. Larsen, 62, Vest/B 0.56.6
20 Torsten Petersen, 65, Hjørring..... 0.56.61

200 m fri herrer

1 Frans Mortensen, 64, Næstved 1.54.55
2 Claus Z. Hansen, 64, AGF 1.55.68
3 Poul J. Brinch, 62, Triton..... 1.57.94
4 Benny Nielsen, 66, AS 1.58.63
5 Paul Thalund, 66, Herning..... 1.58.67
6 Carsten Andersen, 67, AS..... 1.59.74
7 Dan Ole Johansen, 60, AIF 2.00.56
8 Jens Klarskov, 60, AIF..... 2.00.7
9 Morten Ibsen, 66, VAL 1939 ..... 2.00.73
10 Henrik Boholm, 66, Herfølge 2.01.86
11 Vagn Høgholm, 65, Triton..... 2.02.19
12 Michael Thomsen, 60, Vest/B 2.02.5
13 Klaus Kihm, 66, AGF..... 2.02.66
14 Lars Bo Jørgensen, 66, AGF 2.02.79
15 Jan Friis Larsen, 66, Nyk.F..... 2.03.0
16 Niels Kirkegård, 65, AS 2.03.3
17 Dennis Kinsbøl, 64, AIF..... 2.03.37
18 Morten Fredskild, 64, AIF 2.03.38
19 Jan S. Larsen, 62, Vest/B 2.03.92
20 Per Helmark, 69, SGI..... 2.04.65

400 m fri herrer

1 Claus Z.Hansen, 64, AGF 4.04.36
2 Frans Mortensen, 64, NIF 4.04.50
3 Klaus Kihm, 66, AGF..... 4.10.11
4 Lars Bo Jørgensen, 66, AGF 4.10.28
5 Poul J. Brinck, 62, Triton..... 4.13.26
6 Benny Nielsen, 66, AS 4.15.49
7 Carsten Andersen, 67, AS..... 4.16.34
8 Dennis Kinsbøl, 64, AIF..... 4.17.38
9 Henrik Boholm, 66, Herf 4.18.3
10 Rene Andersen, 59, AIF 4.20.1
11 Paul Thalund, 66, HGF 4.20.72
12 Morten Fredskild, 64, AIF 4.21.12
13 Morten Ibsen, 66, VAL 1939 ..... 4.22.9
15 Thomas Aagaard, 65, RG 4.23.4
16 Jørn Rasmussen, 64, Herfølge..... 4.24.09
17 Henrik Pedersen, 65, Neptun..... 4.24.35
18 Claus Z.Hansen, 64, AGF 4.24.71
19 Brian Steenberg, 64, TIK..... 4.24.8
20 Per Helmark, 69, SGI..... 4.25.00

1500 m fri herrer

1 Claus Z. Hansen, 64, AGF 16.15.83
2 Klaus Kihm, 66, AGF..... 16.34.88
3 Kurt Lausen, 66, HGF 16.38.44
4 Lars Bo Jørgensen, 66, AGF 16.46.57
5 Henrik Boholm, 66, Herfølge 16.47.02
6 Søren Mikkelsen, 66, AS..... 16.52.94
7 Ragnar Harderson, 68, Neptun ... 17.13.41
8 Stig Loftheim, 66, AIF..... 17.13.91
9 Henrik Pedersen, 65, Neptun..... 17.14.09
10 Jørn Rasmussen, 64, Herfølge.... 17.15.69
11 Lars Ibsen, 65, AS..... 17.19.53
12 John Pedersen, 63, HGF 17.26.50
13 Brian Steenberg, 64, TIK..... 17.28.36
14 Per Martini, 67, TIK..... 17.29.32
15 Jens Juel, 67, Lyseng 17.34.51
16 Anders Stamm, 67, Herfølge..... 17.34.86
17 Per Helmark, 69, SGI..... 17.35.33
18 Thomas Aagaard, 65, RG 17.39.23
19 Flemming Hansen, 68, Helsinge .. 17.40.06
20 Peter Brovil, 68, Neptun 17.42.27

100 m bryst herrer

1 Bjarne Kragh, 65, Thisted 1.07.03
2 Peter Rohde, 65, LKI..... 1.07.07
3 Jan F. Larsen, 66, Nyk.F 1.08.63
4 Vagn Høgholm, 65, Triton..... 1.08.95
5 Arne Sørensen, 62, HSC 1.09.49
6 Nicolai Pedersen, 64, Herfølge..... 1.10.3
7 Poul Nielsen, 56, LKI..... 1.11.32
8 Rene Andersen, 59, AIF 1.11.7
9 Klaus Nissen, 64, LKI..... 1.11.74
10 Claus Hansen, 60, Frem 1.11.94
11 Robert Luns, 65, Horsens 1.12.18
12 Michael Tvermoes, 67, Skjold..... 1.12.20
13 Hans H. Kragh, 65, AS 1.12.80
14 Lasse Simonsen, 66, Struer..... 1.12.89
15 Jesper Møller-Pedersen, 68, HSC .. 1.13.08
16 Mikki Jacobsen, 65, Næstved..... 1.13.2
17 Per Clausen, 65, SGI..... 1.13.23
18 Karsten Væde, 66, VI39 ..... 1.13.49
19 Henrik S.Rasmussen, 67, LKI..... 1.13.95
20 Finn Christensen, 63, HSC..... 1.14.13

200 m bryst herrer

1 Bjarne Kragh, 65, Thisted 2.27.72
2 Jan Friis Larsen, 66, NykF..... 2.28.88
3 Arne Sørensen, 62, HSC 2.29.14
4 Nicolai Pedersen, 64, Herfølge..... 2.31.01
5 Claus Hansen, 60, Frem 2.37.6
6 Henrik S.Rasmussen, 67, LKI..... 2.38.00
7 Robert Lund, 65, Horsens 2.38.58
8 Michael Tvermoes, 67, Skjold..... 2.38.91
9 Lasse Simonsen, 66, Struer..... 2.38.95
10 Karsten Væde, 66, VI39 ..... 2.40.04
11 Per Clausen, 64, SGI..... 2.40.20
12 Neisl Keller-Larsen, 66, Herlev..... 2.41.00
13 Finn Christensen, 63, HSC..... 2.41.37
14 Peter Keller-Larsen, 68, Herlev..... 2.42.28
15 Michael Nørgreen, 67, SGI 2.42.71
16 Kurt Vind, 66, SGI..... 2.42.72
17 Lars Henningsen, 66, KFUM Fr 2.42.73
18 Jesper Møller-Pedersen, 68, HSC .. 2.43.73
19 Kim Ottosen, 65, TIK..... 2.43.78
20 Jesper Dalsgaard, 68, LKI 2.43.92

100 m ryg herrer

1 Peter Rohde, 65, LKI..... 0.59.49
2 Benny Nielsen, 66, AS 1.01.09
3 Peter Tingsgård, 65, LKI 1.01.35
4 Nicolai Pedersen, 64, Herfølge..... 1.01.89
5 Henrik Larsen, 66, Næstved 1.03.4
6 Preben Johannesen, 66, AS 1.03.5
7 Bo Wesley, 64, Triton 1.03.7
8 Henrik Holdt, 60, Has/Fugl..... 1.03.99
9 Jens Klarskov, 60, AIF..... 1.04.0
10 Lars Sørensen, 68, HSC 1.04.02
11 Bo Jacobsen, 66, OSLF..... 1.04.29
12 Frank Andersen, 63, Vest/B..... 1.05.3
13 Flemming Madsen, 63, AIF..... 1.05.53
14 Henrik S.Rasmussen, 67, LKI..... 1.05.65
15 Jesper Henriksen, 67, SGI..... 1.05.93
16 Lars Lund, Holbæk 1.06.1
16 Anders Jakobsen, 66, Haderslev... 1.06.10
18 Per Helmark, 69, SGI..... 1.06.18
19 Johnny Tødten, 67, LKI..... 1.06.25
20 Finn Vistrup, 67, Hvidovre..... 1.06.26

200 m ryg herrer

1	Benny Nielsen, 66, AS	2.09.44
2	Nicolai Pedersen, 64, Herfølge	2.12.20
3	Henrik Holdt, 60, HAS/Fugl	2.15.13
4	Peter Tingsgaard, 65, LKI	2.15.96
5	Preben Johannesen, 66, AS	2.16.03
6	Henrik Larsen, 66, Næstved	2.17.12
7	Lars Sørensen, 68, HSC	2.17.5
8	Bo Jacobsen, 66, OSLF	2.18.20
9	Frank Andersen, 63, Vest/B	2.18.32
10	Anders Jakobsen, 66, Haderslev	2.20.18
11	JEsper Henriksen, 67, SGI	2.21.16
12	Finn Vistrup, 67, Hvidovre	2.21.62
13	Michael Andersen, 66, Lyseng	2.22.01
14	Johnny Tødten, 67, LKI	2.22.31
15	Peter Brund, 68, AGF	2.22.32
16	Ulrik Joensen, 69, Triton	2.22.42
17	John Penther, 66, Nakskov	2.22.96
18	Jens Peter Dyrbak, 68, Ringsted	2.24.34
19	Steen Høg Madsen, 67, Næstved	2.24.67
19	Finn Zachariassen, 68, Haderslev	2.24.67

100 m fly herrer

1	Søren Østberg, 62, Nakskov	0.55.82
2	Benny Nielsen, 66, AS	0.56.99
3	Peter Rohde, 65, LKI	0.57.74
4	Jes Gydesen, 61, Triton	0.58.24
5	Klaus Nissen, 64, LKI	0.58.80
6	Jan Larsen, 67, HSC	0.59.03
7	Henrik Boholm, 66, Herfølge	0.59.61
8	Jens Klarskov, 60, AIF	0.59.67
9	Michael Thomsen, 60, Vest/B	1.00.49
10	Kurt Lausen, 67, Herning	1.00.75
11	Ole Bromer, 62, AGF	1.00.83
12	Rene Andersen, 59, AIF	1.01.12
13	Bo Jacobsen, 66, OSLF	1.01.42
14	John Mogensen, 65, RAP	1.01.9
15	Vagn Høgholm, 65, Triton	1.02.18
16	Jan Hansen, 63, AIF	1.02.42
17	Søren Mikkelsen, 68, AS	1.02.49
18	Flemming Toft, 65, LIF	1.02.50
19	Kasper Knudsen, 64, AIF	1.02.62
20	Per Martini, 67, TIK	1.02.8

200 m fly herrer

1	Søren Østberg 62, Nakskov	2.05.98
2	Kurt Lausen, 67, Herning	2.08.30
3	Rene Andersen, 59, AIF	2.09.18
4	Claus Z. Hansen, 64, AGF	2.09.42
5	Jens Klarskov, 60, AIF	2.10.26
6	Jan Larsen, 67, HSC	2.11.26
7	Søren Mikkelsen, 66, AS	2.12.46
8	Flemming Toft, 65, Lyngby	2.14.94
9	Michael Thomsen, 60, Vest/B	2.15.06
10	Per Martini, 67, TIK	2.17.03
11	Jens Jacobsen, 66, Dragør	2.20.19
12	Niels Keller-Larsen, 66, Herlev	2.20.68
13	Jan Hansen, 63, AIF	2.20.69
14	Bo Jacobsen, 67, Nakskov	2.20.72
15	Steen Høg Madsen, 67, NIF	2.21.48
16	Ole Bromer, 62, AGF	2.21.61
17	Kasper Knudsen, 64, AIF	2.21.68
18	Ole Just, 67, AGF	2.22.26
19	Flemming Hansen, 68, Helsingør	2.22.48
20	Erik Molberg, 66, Vest/B	2.22.65

200 m medley herrer

1	Peter Rohde, 65, LKI	2.08.81
2	Benny Nielsen, 66, AS	2.11.86
3	Henrik Boholm, 66, Herfølge	2.12.63
4	Arne Sørensen, 62, HSC	2.13.61
5	Jan F. Larsen, 66, Nyk.F	2.13.98
6	Klaus Nissen, 64, LKI	2.14.68
7	Jan S. Larsen, 62, Vest/B	2.16.77
8	Rene Andersen, 59, AIF	2.19.04
9	Henrik S. Rasmussen, 67, LKI	2.19.34
10	Bo Jacobsen, 66, OSLF	2.20.15
11	Nicolai Pedersen, 64, Herfølge	2.20.38
12	Lars Sørensen, 68, HSC	2.21.54
13	Frank Andersen, 63, Vest/B	2.21.59
14	Kurt Lausen, 67, Herning	2.21.65
15	Per Helmark, 69, SGI	2.21.71
16	Jens Klarskov, 60, AIF	2.21.89
17	Jan Larsen, 67, HSC	2.22.20
18	Kurt Vind, 66, SGI	2.22.47
19	Flemming Hansen, 68, Helsinge	2.22.66
20	Niels Keller-Larsen, 66, Herlev	2.22.97

400 m medley herrer

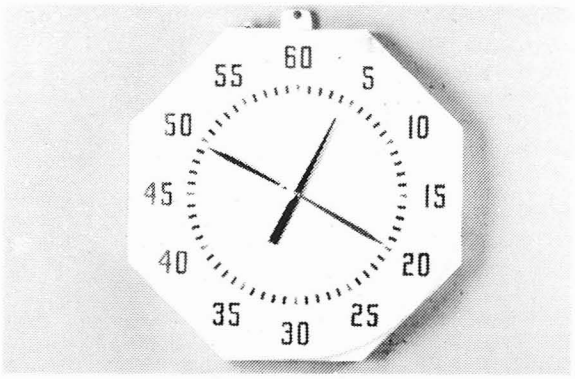
1	Benny Nielsen 66, AS	4.38.53
2	Henrik Boholm, 66, Herfølge	4.39.88
3	Kurt Lausen, 67, HGF	4.50.59
4	Jan S. Larsen, 62, Vest/B	4.52.15
5	Arne Sørensen, 62, HSC	4.53.53
6	Rene Andersen, 59, AIF	4.57.56
7	Henrik Pedersen, 65, Neptun	4.58.30
8	Jan Larsen, 67, HSC	4.59.69
9	Jan F. Larsen, 66, Nyk F	5.00.85
10	Kurt Vind, 66, SGI	5.02.19
11	Lars Ibsen, 65, AS	5.02.69
12	John Pedersen, 63, Herning	5.02.90
13	Bo Jacobsen, 66, OSLF	5.03.79
14	Nicolai Pedersen, 64, Herfølge	5.04.34
15	Per Martini, 67, TIK	5.04.88
16	Jørn Rasmussen, 64, Herfølge	5.05.45
17	Per Helmark, 69, SGI	5.05.57
18	Henrik S.Rasmussen, 67, LKI	5.05.98
19	Stig Loftheim, 66, AIF	5.07.28
20	Lars Sørensen, 68, HSC	5.07.38

TOP 20 LISTE 1983

I Svømmesport nr. 1, 1984 bringes en TOP 20 LISTE over samtlige kort- og langbanetider i 1983.

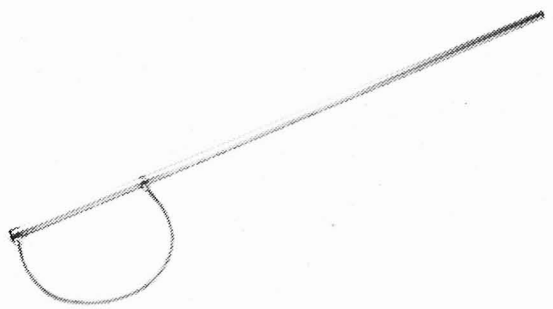
Det henstilles til klubberne at angive bassinlængde på **samtlige** resultatlister der indsendes til DSLF.

TOP 20 LISTEN er udarbejdet af Ilana Floris.



INTERVAL-TRÆNE-UR:

Fabrikat KIEFER, batteridrevet. Diameter ca. 1 meter. Vægt ca. 7 kg.



SVØMME-UNDERVISNINGS-STANG:

Aluminiumsrør, ø 35 x 2500 mm, proppet i enderne, bøjle af rustfri wire beklædt med klar PVC-slange. Kan flyde. Vægt ca. 2 kg.

SVEJSA FREMSTILLER OG FORHANDLER BL.A. FØLGENDE:
Armpuder
Badebånd
Banetove
Bjærgedukker
Bundsugere
Dykkerkors
Dykkerringe
Garderobebænke
Håndtørrere
Hårtørrere
Intervaltræneure
Nummerskilte
Overtrækssko
Parkbænke
Polomål
Pull buoys
Standere
Startskamler
Rygcrawltove
Svømmebælter
Svømmeplader
Svømmeundervisningsstænger
Transportvogne for svømmeplader, -bælter etc.

Svejsa a/s
SVØMMEBASSINUDSTYR . Geminivej 4-6 . DK-2670 Greve Strand (02) 90 55 00

KVALITET

ALT I

SVØMMEBRILLER
Farvede og klare.

SVØMMEFØDDER

BADEHÆTTER
i alle farver, med eller uden tryk.

BADEDRAGTER

BANETOVE-TURBO STOP

VANDPOLO:

HUER
med eller uden ørebeskyttelse.

35 SEK. UR, OMEGA

DOMMERFLAG

TIDTAGNINGSANLÆG OMEGA

KOMPLET KATALOG I

BØRNESVØMNING
FAHNEMANN.

REKVISITTER
FAHNEMANN.

PLADER OG BÆLTER
der ikke suger vand.

EXPERT I SVØMNING:

LML-SPORT ApS
Starupvej 122
8340 Malling
Tlf. 06 - 93 31 33

SSU REJSE TIL LAMBERTSETER OPEN

Fredag den 14. oktober mødte 12 forventningsfulde svømmere fra SSU op i Kastrup sammen med 1 træner og 2 ledere for at deltage i Lambertseter Open ved Oslo. Vel ankommet til Oslo blev holdet modtaget af Lambertseterbussen, der kørte dem til en skole lige i nærheden af svømmehallen. Her skulle holdet indkvarteres, og efter et aftensmåltid blev der tid til en svømmetur i den dejlige svømmehal.

Lørdag morgen indtog holdet den traditionelle morgenmad, som åbenbart er standard i Norge, nemlig pølse, ost, marmelade og franskbrødsmadder (hvorfor spiser man ikke fornuftig morgenmad som i Danmark?). Bortset fra dette var der rigeligt til alle, og trods tunge maver blev der svømmet på gode tider.

Efter lørdagens stævneafsnit tog alle ind til centrum med T-banen, og efter et godt aftensmåltid på en hyggelig restaurant, var der god tid til en promenade på Karl Johan.

I søndagens afsnit var bl.a. indlagt en 2 x 400 m holdmedley - skiftevis dreng/pige, otte svømmere ialt. Pokalen, der var udsat i dette løb, var en såkaldt »rædsel« stor og uhandy. SSU holdet blev nr. 2 og havde vi svømmet sammen med de senere vindere, kunne vi måske have fået den med hjem. En ide er at prøve igen til næste år? Säffle vandt holdkappen i tiden 9.00.25, SSU holdet blev noteret for 9.02.01.

I øvrigt var det rart, at vi boede lige i nærheden af svømmehallen, idet der var ret store pauser mellem afsnittene, og da regnen silede ned hele dagen blev madrasserne udnyttet godt.

Søndag aften kørte Lambertseterbussen os til lufthavnen, og snart stod vi i Kastrup igen og kunne se tilbage på en hyggelig, rar og medaljerig tur til det høje nord. Tak til alle for en god tur.

Margit Ryberg

Præmieplaceringerne i Lambertseter Open blev:

Guld	Nicolai Pedersen	Herfølge	200 m ryg senior	2.10.86
	Henrik Larsen	NIF	200 m ryg junior	2.18.03
	Susanne, Charlotte, Heidi og Anette		4 x 200 m fri junior	9.09.27
	Morten F., Nicolai, Stig, Morten I.		4 x 200 m fri senior	8.16.57
Sølv	Morten Fredskild	AIF	200 m fri senior	2.00.91
	Morten Fredskild	AIF	200 m ryg senior	2.25.37
	Nicolai Pedersen	Herfølge	200 m bryst senior	2.30.9
	Nicolai Pedersen	Herfølge	200 m IM senior	2.20.71
	Charlotte Jacobsen	RG	200 m ryg senior	2.37.03
	Susanne Nielsen	TIK	200 m fly junior	2.32.64
	Stig, Morten F, Carsten, Morten I		4 x 200 m fly junior	2.32.64
	Henrik, Anne Mette, Stig, Anette, Carsten, Susanne, Morten I, Heidi		2 x 400 m HM junior	9.02.01
Bronze	Nicolai Pedersen	Herfølge	200 m fri senior	2.03.54
	Carsten Væde	VI 39	200 m bryst junior	2.37.7
	Anne Mette Haahr	Skjold	200 m bryst junior	2.52.74
	Heidi Knudsen	AIF	200 m fly junior	2.35.85
	Susanne, Lene, Heidi, Charlotte		4 x 200 m IM senior	10.29.20
4. plads	Heidi Knudsen	AIF	200 m IM junior	2.33.1
	Charlotte Jacobsen	RG	200 m IM senior	2.38.2
	Charlotte Jacobsen	RG	200 m fri senior	2.16.9
	Morten Ibsen	VI 39	200 m fri junior	2.00.52
	Stig Loftheim	AIF	200 m fly junior	2.24.42
6. plads	Heidi Knudsen	AIF	200 m fri junior	2.15.79
	Lene Sørensen	TIK	200 m bryst junior	2.53.16

Margit Ryberg

Importør af Duraflex vippen.
Altid vipper på lager.

Undervandshøjtalere, anbefalet af forbundets syncro ledere.

Intervaltræningsure

Svømmeplader kr. 20 pr. stk.

SVEJFLEX ApS
Søren Svejstrup
Harebjerg . 4540 Fårevejle
Telefon (03) 45 45 70

SSU's SUCCES VED STOCKHOLM OPEN

Ved Stockholmspolicens Internationale stævne (Fantomen-Cup) den 4.-5.-6/11 1983, havde SSU udtaget et hold på 26 svømmere. Vi mødte fredag kl. 10.00 i Kastrup og fløj derop, blev derefter indkvarteret på vores hotel, som simpelt hen var alle tiders.

Stævnet som var på 50 m, var årgangsinddelt, og startede på første dagen med 400 m fri, som var direkte finale. Her opnåede Per Martini, TIK, for sin årgang en 2. plads i tiden 4.25.34 og Flemming Hansen, Helsinge, i sin årg. en 3. plads i tiden 4.32.78.

Ved lørdagens indl. lykkedes det os, at få 10 finalepladser. Den første blev til Pia Bendsen, Lillerød, i 100 m ryg, i tiden 1.13.43, PR., som rakte til en 3. plads. En 3. plads blev det også til Jens P. Dyrbak, NIF, ligeledes i 100 m ryg, i tiden 1.07.36, PR. 5. plads til Jacob Jensen, i tiden 1.08.2, PR. 8. plads til Flemming Hansen. Michael Tvermose, Skjold, fik en 1. plads i 100 m bryst, i tiden 1.13.93. Tina Bolvig, Nyk. F., blev for de større piger nr. 4 i 100 m ryg, i tiden 1.11.06. Lene Dreistrup, AIF, blev nr. 7 i 100 m fri, i tiden 1.09.86. 100 m fly for årg. 69, blev til en 6. plads til Pia Bendsen, i tiden 1.11.54. PR. og til en 8. plads til Britt Brander, Herfølge, i tiden 1.15.96. 100 m fly for drenge årg. 68 blev Flemming Hansen nr. 2 i tiden 1.03.20 PR.

Søndag blev det til 16 finalepladser, godt klaret. De to første blev en 5. og 6. plads til Jette Ottosen, TIK, og Lene Dreistrup i 100 m bryst, i tiderne 1.20.96, PR., og 1.23.23. Dernæst blev det til 5. og 6. pladser til Jannie Jørgensen, NIF, og Jeanette Eriksen, Herfølge, i 100 m ryg, i tiderne 1.15.6 og 1.16.04. Steen Høg, NIF, blev nr. 6 i 100 m ryg, i tiden 1.07.25. Michael Iversen, Vordingborg, fik en 1. plads i 100 m fri i tiden 0.58.50, og Flemming Hansen en 3. plads i tiden 0.58.80. Lars Pedersen, Herfølge, kom i finalen 100 m fly og svømmede i tiden 1.11.2. I 100 m fly for drenge årg. 67 satte Per Martini ny PR i tiden 1.01.74, som blev til en 2. plads. Steen Høg fik i samme en 3. plads i tiden 1.05.42. Jane Rasmussen, Greve, blev nr. 3 i 100 m bryst i tiden 1.23.54, PR, og Britt Brander nr. 8 i tiden 1.26.72. Christian Toft, B 70, vandt 100 m bryst for drenge årg. 68, i tiden 1.15.62 PR. Flemming Hansen blev nr. 3, i tiden 1.16.5. Nr. 1 i 100 m ryg, piger årg. 70, blev Susanne Storm, NIF, i tiden 1.13.62. PR. Hos drengene blev Michael Kofoed, Holbæk, nr. 5 i tiden 1.09.55 PR.

Ja, umiddelbart kan man kun sige, at det var et godt stævne, med så mange finalepladser samt personlige rekorder også i de indledende, både lørdag og søndag formiddag, når vi tager forholdene i betragtning, idet vi ikke fik program, men kun en startliste. Ligesom nogle måtte gå glip af indsvømning, før finalen søndag.

Til slut har jeg kun at sige alle svømmerne, Jørgen Nielsen, Bent Birkemose og Johnny Hansen, TAK for en hyggelig og god tur.

Helle Moesgård

HERLEV-CUP 1983

»På vej mod eliten«. Det var overskriften i søndagens TV-Sport forud for dækningen af Herlev-Cup, der for 7. gang løb af stablen med den lokale klub som arrangør.

Overskriften er ganske rammende for ideen bag stævnet, der netop går ud på at give de svømmere, som ikke altid løber med medaljerne, et kvalificeret og spændende stævnetilbud med indledende heats og finaler. Derfor må individuelle medaljetagere fra DIM '83 og DM '83 ikke deltage i stævnet.

Modellen er da også faldet i manges smag, og entusiasmen fejlede i alle tilfælde ikke noget. Ingen tvivl om, at særdeles mange svømmere fik gode resultater med hjem, som gav nyt mod til den videre satsning mod sæsonens forskellige mål. At bredden bag ved de bedste er rimelig, vidnede de mange tætte finaler om. Naturligvis kan vi ikke komme med en indgående beskrivelse af præstationerne, men blot fremhæve de bedste præstationer.

Stævnet afvikles i 3 aldersklasser: A (piger 69/yngre, drenge 68/yngre), B (damer 68/ældre, herrer 67/ældre) samt C (åben klasse). I alle klasser gives præmie for bedste præstation.

Stævnets absolutte topscorer blev ubeskedent nok Herlevs egen Annette Poulsen (årg. 69), der løb med priserne både i klasse A og C. C-prisen blev uddelt efter stævnets højeste pointtal, der blev givet for tiden 9.13.30 i 800 m fri, mens den yngste klasse blev vundet for tiden 1.01.83 i 100 m fri (henholdsvis 758 og 694 point).

Damernes klasse B gik til Tåstrup IK's Jette Ottesen, der meget overbevisende svømmede 200 m brystsvømning i tiden 2.44.93 (729 point). Sammen med Per Martini, der vandt herrer C med 400 m medleytiden 4.48.85 og 730 point, viste Jette, at Arnth Ginther er ved at føre den københavnske forstadsklub i den rigtige retning.

Stefan Nielsen, lovende 69er fra LKI, bliver farlig for enhver dansk 69er ved forårets årgangsmesterskaber. Der er mere i Stefan, end de 1.12.04 der gav ham 667 point for 100 m brystsvømning i gruppe A.

Vallensbæk har på det sidste markeret sig som en »coming club« på herresiden med flere gode, unge svømmere. Ved Herlev Cup slog Carsten Væde for alvor sit navn fast ved at svømme 100 m brystsvømning på 1.09.96 (gruppe B), hvilket gav Væde 667 point.

I klubkonkurrencen sejrede LKI foran Herlev og Tåstrup IK.

Som arrangør håber vi, at alle havde en god weekend i Herlev. Vi skal bestræbe os på at give alle en god oplevelse igen til næste år og håber at se endnu flere svømmevenner fra de østdanske klubber.

Herlev Svømning

HERLEV-CUP 1983
12.-13. november 1983 i
Herlev-badet (25 m). El-tid.
Finalevinderne.
A (piger 69/yng., drenge 68/yng)
B (damer 68/ældre, herrer 67/ældre)
C (åben klasse)

DAMER:

200 m brystsvømning C
1 Jette Ottosen 67, Tåstrup IK 2.44.93
100 m fri A
1 Annette Poulsen 69, Herlev 1.01.83
100 m fri B
1 Susanne Lauritzen 66, LKI 1.02.31
100 m rygsvømning A
1 Annett Holstein 69, LKI 1.14.03
400 m indv. medley C
1 Annette Poulsen 69, Herlev 5.15.08
100 m rygsvømning B
1 Jeanette Andersen, 67, LKI 1.10.93
200 m butterfly C
1 Grith Wentzel 68, Dragør 2.26.62
10x50 m fri C
1 LKI 4.59.19
100 m butterfly A
1 Annette Poulsen 69, Herlev 1.11.61
100 m butterfly B
1 Grith Wentzel 68, Dragør 1.07.54
200 m rygsvømning C
1 Jeanette Andersen 67, LKI 2.30.13
800 m fri C
1 Annette Poulsen 69, Herlev 9.13.30
200 m indv. medley A
1 Annette Poulsen 69, Herlev 2.32.13
200 m indv. medley B
1 Jeanette Andersen 67, LKI 2.32.75
100 m brystsvømning A
1 Marianne Kragh 69, Hels.ør 1.21.26
100 m brystsvømning B
1 Jette Ottosen 67, Tåstrup 1.17.99

HERRER

100 m butterfly A
1 Jens Dose 69, LKI 1.03.86
100 m butterfly B
1 Per Martini 67, Tåstrup 1.00.79
200 m rygsvømning C
1 Johnny Tødten 67, LKI 2.19.36
800 m fri C
1 Per Martini 67, Tåstrup 8.54.8
200 m indv. medley A
1 Jens Dose 69, LKI 2.22.36
200 m indv. medley B
1 Henrik S.Rasmussen 67, LKI 2.18.25
100 m brystsvømning
1 Stefan Nielsen 69, LKI 1.12.04
100 m brystsvømning B
1 Carsten Væde 66, Val.bæk 1.09.96
200 m brystsvømning C
1 Niels Keller-Larsen 66, Herlev 2.31.29
100 m fri A
1 Michael Eriksen 68, Nakskov 0.58.07
100 m fri B
1 Morten Ibsen 66, Val.bæk 0.55.54
100 m rygsvømning A
1 Martin Barfod 68, Rønne 1.07.69
400 m indv. medley C
1 Per Martini 67, Tåstrup 4.48.85
100 m rygsvømning B
1 Johnny Tødten 67, Herlev 1.04.76
200 m butterfly C
1 Bo Jacobsen 67, Nakskov 2.11.85
10x50 m fri C
1 LKI 4.27.09

BESTIL SVØMMESPORT

SVØMNINGENS MILEPÆLE SIDEN ÅR 3000 f.Kr.

3000 f.Kr.: »Svømning« afbildet på egyptiske bas-relieffer i Nagoda.

2500 f.Kr.: Egyptere udvikler hieroglyffer for svømning i perioden under opførelsen af den store pyramide.

880 f.Kr.: Crawl-svømning på freskomaleri i Mimroud Paladset.

460 f.Kr.: Dykkende skulptur udgravet i Italien.

367 f.Kr.: Plato fastslår, at grækere, der ikke kan svømme, ikke er dannede.

45 f.Kr.: Julius Ceasar kræver, at en soldat skal kunne svømme for at blive optaget i hans legion.

36 f.Kr.: Kejser Sugiu lancerer store svømmestævner i Japan.

200 e.Kr.: Græsk svømmemedalje fra Abydos.

1603: Japan starter den første nationale svømme-organisation.

1726: Benjamin Franklin svømmer 3 1/2 mile nedad Themsen.

1810: Lord Byron svømmer over Hellespont (Strædet mellem Marmarahavet og Ægæiske Hav).
Japan afholder første tredages stævne.

1819: Venetianske Adolfo Corte's bog skildrer »et fransk og russisk svømmetag« (Tidlig version af bryst-crawl).

1828: Første indendørs bassin i England, start på nutidens svømmekonkurrencer.

1837: England afholder første organiserede svømmestævne i den vestlige verden.

1840: Engelsk »sidesvømning« introducerer saksespark.

1846: Australien afholder første moderne svømme-mesterskab.

1850: Australske C.W. Wallis introducerer »enkelt-over-arms-side-svømning«, som bliver den dominerende konkurrence-stilart i næsten 50 år.

1858: Jo Bennet (AUS) vinder over Charles Stedman (England) i det første internationale svømme-kapløb.

1869: Første sammenslutning af klubber (England) og første regler for amatør-konkurrence.

1873: J. Arthur Trudgen introducerer »Trudgen--svømning« (crawl-arme og frø-(bryst)benspark) i England efter en rejse til Sydamerika. Bentagene blev senere ændret til saksespark.

Dawn Fraser (Australien) den første kvinde under minuttet i 100 m. crawl (0.59.9).

1875: Kaptajn Matthew er den første til at svømme over den engelske kanal.

1878: Første anerkendte verdensrekord - E.T. »Stevie« Jones, 100 yards på 68,5.

1886: Amateur Swimming Association (ASA) grundlagt i Storbritannien.

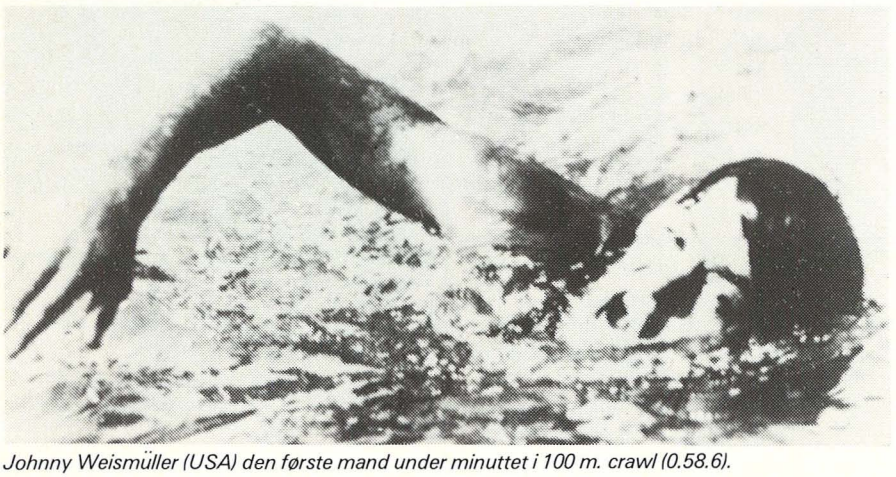
1892: Første nationale mesterskab for kvinder i Skotland.

1893: Harry Wickham introducerer moderne crawl i Australien.

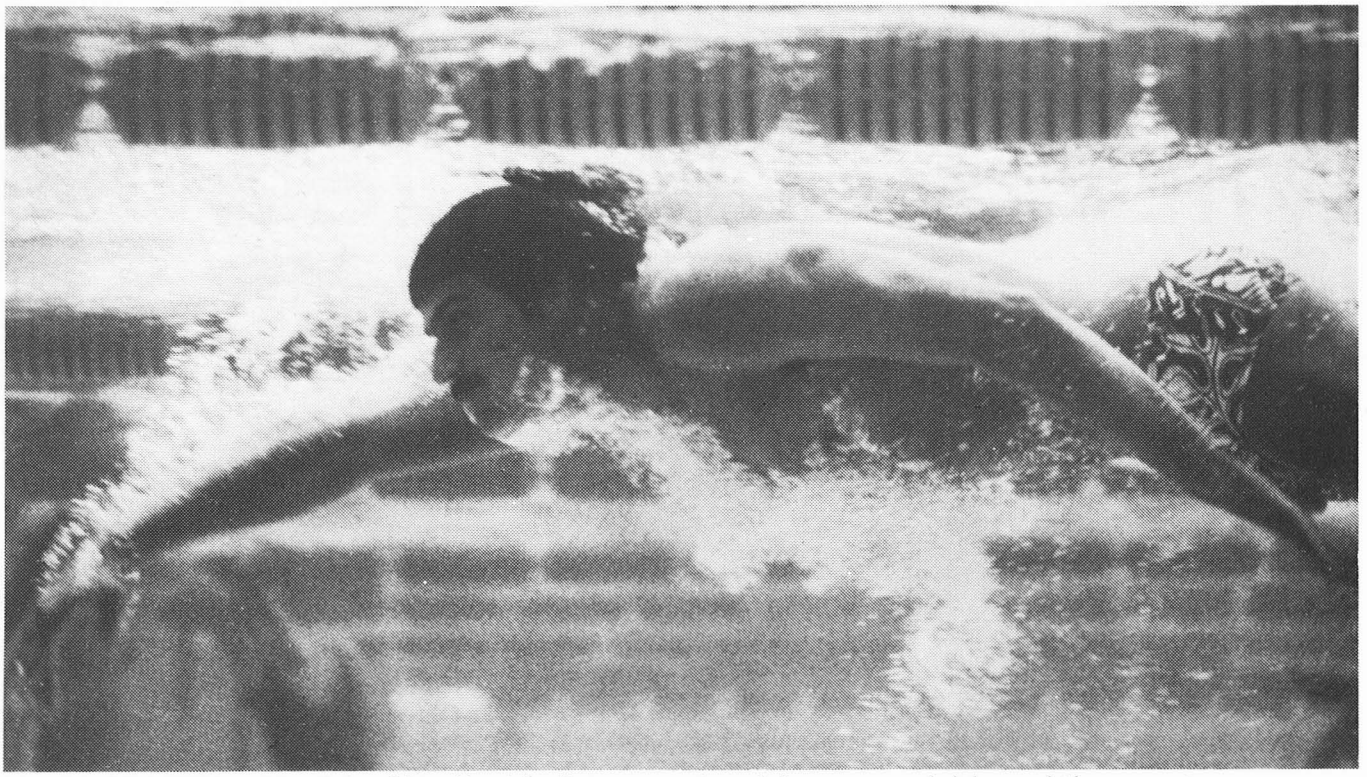
1896: De Moderne Olympiske Lege åbnes i Athen af Baron de Coubertin. Alfred Hajos (Ungarn) første olympiske mester.

1902: Freddy Lane (AUS) første mand under 1 minut på 100 yards (59.6).

1903: Syd Cavill introducerer moderne crawl i Amerika.



Johnny Weismüller (USA) den første mand under minuttet i 100 m. crawl (0.58.6).



Mark Spitz (USA) I 1972 vandt han 7 olympiske guldmedaljer. Det største antal en enkelt person nogensinde har vundet i nogen sportsgren.

1904: Emil Rausch (Tyskland) er den sidste, der vinder et olympisk løb ved sidesvømning (400 m fri).
Brystsvømning svømmet for første gang ved OL.

1905: Cecil Healy udvikler two-beat australsk crawl.

1908: FINA (Federation Internationale de Natation Amateure)grundlagt ved Olympiaden i London.

1912: Percy Courtman (GB) første under 3 minutter i 200 m brystsvømning (2.56.6)
Første kvinde-løb ved olympiaden vundet af Fanny Durack (AUS).
Rygcrawl (vekslende arme) første gang brugt til OL af Harry Hebner (USA).

1918: Første kolbøttevending brugt.

1920: Ethelda Bleibtrey (USA) vinder alle kvindernes løb ved OL.

1922: Johnny Weismüller (USA) første under 1 minut i 100 m fri (58.6).

1924: Sibyl Bauer (USA) første kvinde under en eksisterende verdensrekord for mænd. (400 m rygcrawl).

1926: Gertrude Ederle (USA) første kvinde, der svømmer over den Engelske Kanal. Slår alle mænds tidligere tider.
Erich Rademacher (Tyskland) introducerer butterfly-arme i brystsvømning.
Første Europæiske Mesterskab afholdt i Budapest, Ungarn.

1927: Arne Borg (Sverige) første under 20 minutter i 1500 m fri (19.07.2).

1932: Kusuo Kitamura (Japan) 14 år gammel er den yngste mandlige svømmer, der vinder olympisk guld (1500 m fri).

1934: Willy den Ouden (Holland) første kvinde under 1 minut i 100 yd fri (59.8).

1936: Somersault-vending introduceret i fri.

1938: 19.00-grænsen brudt i 1500 m fri af Tomikatsu Amano (Japan) (18.58.8).

1944: Alan Ford første under 50 sek. i 100 yd fri (49.7).

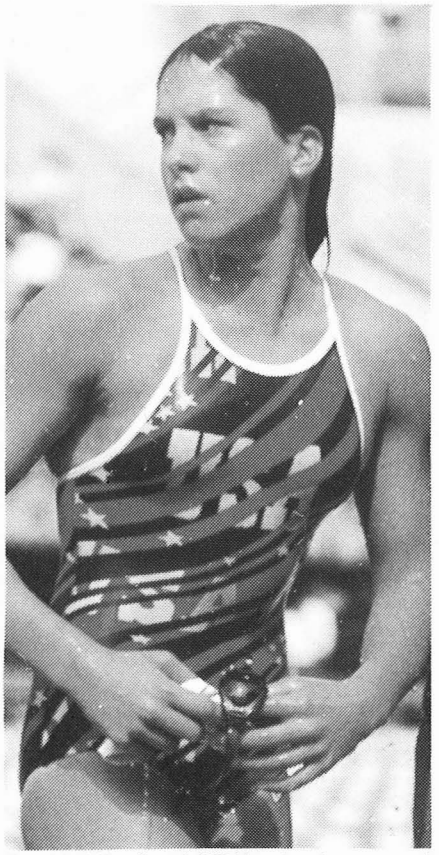
1947: Keith Carter (USA) først under 1 minut i 100 yd butterfly-brystsvømning (59.4).

1953: Butterfly og brystsvømning adskilt. Delfinspark tilladt i butterfly.

1962: Dawn Fraser (AUS) første kvinde under 1 minut i 100 m fri (59.9).

1963: Don Schollander (USA) bryder 2.00-grænsen i 200 m fri (1.58.8).

1964: Roy Saari (USA) bryder 17.00-grænsen i 1500 m fri (16.58.7).



Cynthia Woodhead (USA) - den første amerikanske kvinde under 2 minutter (1.59.49).

Første OL med elektrisk tidtagning.
Thompson Mann (USA) under 1 minut i 100 m rygcrawl (59.6).
Dawn Fraser (AUS) første til

at vinde 100 m crawl i tre på hinanden følgende olympiader (1956-60-64).
Don Schollander (USA) første til at vinde 4 olympiske guldmedaljer ved et OL.

1965: International Swimming Hall of Fame grundlagt.
Fri-svømmere behøver ikke længere at røre væggen med hænderne ved vending.

1972: Mark Spitz (USA) vinder 7 OL-guldmedaljer. Det største antal ved et OL - i nogen sportsart.

1973: Shane Gould (AUS) første kvinde under 17 minutter i 1500 m fri (16.56.90).
Første verdensmesterskab afholdt i Yoguslavien.
Rick DeMont (USA) første under 4 minutter i 400 m fri (3.58.18).

1976: Cornelia Ender (DDR) første kvinde under to minutter i 200 m fri (1.59.78).
John Naber (USA) første mand under 2 minutter i 200 m rygcrawl (1.59.19).
Klaus Dibiasi (Italien) første springer, der vinder OL-guld i samme disciplin tre gange i træk (1968-72-76).
Christiane Knacke (DDR) første kvinde under 1 minut i 100 m butterfly (59.78).

1978: Tracy Caulkins (USA) første amerikanske kvinde under 2 min. i 200 m fri (1.59.49).

1979: Vladimir Salnikov (USSR) første under 8 minutter i 800 m fri (7.56.49).
Steve Lundquist (USA) først under 2 minutter i 200 yd brystsvømning (1.59.18).

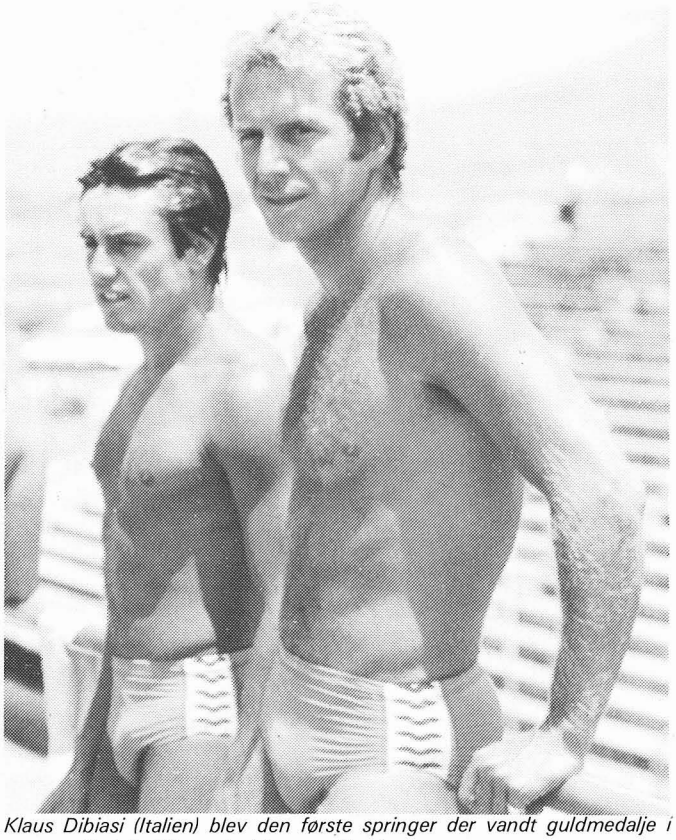
1980: Vladimir Salnikov under 15 minutter (14.58.27) i 1500 m fri.
Barbara Krause (DDR) sætter verdensrekord i 100 m fri under 50 sekunder: 54.79.

1981: For første gang klarer en pige at vinde seks medaljer (5 guld og en sølv) ved ét Europæisk Mesterskab.

1982: Jörg Woithe (DDR) den første europæer under 50 sek. i 100 m fri. Først 49.95, senere 49.60.

Shane Gould (Australien) den første kvinde under 17 minutter i 1500 m. crawl (16.56.90).

Kornelia Ender (DDR) - den første kvinde under 2 minutter i 200 m. crawl (1.59.78).



Klaus Dibiasi (Italien) blev den første springer der vandt guldmedalje i samme disciplin (tårnspring) 3 gange i træk.

KAROLINES IDRÆTSPRIS

Stiftet af De danske Mejeriers Fællesorganisation, Århus 1982

Karolines Idrætspris gives til idrætsudøvere og -ledere under 21 år, der har vist et særligt talent for deres idrætsgren eller på anden måde gjort noget ekstraordinært for ungdomsidrætten. Karolines Idrætspris gives som støtte til nye initiativer, der i særlig grad kommer unge idrætsudøvere til gode, ligesom prisen kan være en påskønnelse for særlig godt kammeratskab.

Midlerne fra Karolines Idrætspris er beregnet til brug ved indkøb af nyt sportsudstyr eller videreuddannelse inden for idræt. Eksempelvis i form af kurser eller træningslejre. Størrelsen af de enkelte portioner afhænger af antallet af ansøgere samt behovene hos disse. Almindeligvis vil der dog være tale om en øvre grænse for en enkelt tildeling på 10.000 kroner.

Ansøgningsskemaer rekvireres i Dansk Idræts-Forbunds sekretariat, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2600 Glostrup og indsendes gennem specialforbundene.

Ansøgninger stiles til Dansk Idræts-Forbunds sekretariat, senest 15. december 1983.

MARTHA OG NIELS NIELSENS MINDEFOND

Dansk Idræts-Forbund indkalder herved ansøgninger til Martha og Niels Nielsens Mindefond.

Martha og Niels Nielsen har testamenteret Dansk Idræts-Forbund kr. 330.000 i form af obligationer og pangebreve. Renterne af legatets midler fordeles en gang om året i forbindelse med DIF's årsmøde i portioner, der fastsættes af Dansk Idræts-Forbunds forretningsudvalg til personer, der er medlem af en forening i et specialforbund under Dansk Idræts-Forbund, og som efter forretningsudvalgets skøn måtte have gjort sig fortjent dertil på grund af en ekstraordinær indsats i forbindelse med dansk idræt. Såvel aktive som ledere og trænere kan komme i betragtning, også foreninger kan på lignende måde komme i betragtning.

På grund af legatstifterens særlige tilknytning til gymnastik og svømning bør ansøgere fra disse idrætter nyde særlig bevågenhed.

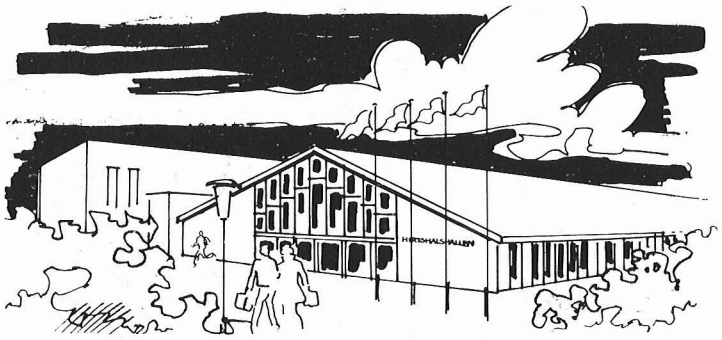
Ansøgninger indsendes gennem de respektive specialforbund og skal være DIF's sekretariat i hænde senest den 5. januar 1984.

POLITIKENS IDRÆTSPRIS - ÅRETS FUND

Der indkaldes hermed ansøgninger til Politikens Idrætspris - Årets Fund. Prisen består af en førstepræmie på 5.000 kr., en andenpræmie på 2.000 kr. og en tredjepræmie på 1.000 kr.

Den gives til en idrætsudøver, som i løbet af året har haft et afgørende gennembrud. Fra en relativ ukendt tilværelse skal kandidaten have vist bemærkelsesværdige resultater målt med internationale mål.

Ansøgninger sendes gennem specialforbundene og skal være DIF's sekretariat i hænde senest den 5. december 1983.



Hirtshals Idrætscenter er med 60 sengepladser i 4- og 6-sengs værelser velegnet til træningslejr/kursusvirksomhed.
Vi har svømmehal med int. mål, sportshal med div. baner samt opholds/teorilokaler.
Stort cafeteria til spisning m.m.
Fra 1/9-31/5 størst kapacitet i weekender. Svømmetider eksempelvis: Fredag 20.30-22.00, lørdag 10.00-1200/16.00-18.00, søndag 08.00-10.00/12.00-?
Priseksempel på weekendophold i vinterhalvåret fredag aften til søndag eftermiddag kr. 255,-- pr. person incl. 8 t. i svømmehal. Mindre end 20 delt. + 10 %.

HIRTSHALS Idrætscenter
9850 HIRTSHALS DK TELEFON (08) 94 44 00

SVØMMESPORT præsenterer EM-svømmere

CORNELIA POLIT, ØSTTYSKLAND

Der kan ske mange spændende ting, når en rygcrawler kommer om på maven og svømmer butterfly. Det har vi bl.a. set med vores hjemlige Lene Vitus Nielsen, Triton. Men den østtyske pige, Cornelia Polit, født den 18. februar 1963, har også gjort kunststykket. I 1982 skiftede hun til butterfly efter at have været en af verdens bedste rygcrawlere. Nu er hun en af verdens bedste butterflysvømmere. For den 178 cm høje og 68 kg lette pige startede den internationale karriere i 1978 med to europæiske juniormesterskaber i 100 m og 200 m rygcrawl, samt en 3. plads i 200 m butterfly. Ved OL i 1980 blev det til sølv på 200 m rygcrawl. I 1981 var der EM i Split, hvilket resulterede i guld på 200 meter rygcrawl og sølv på 100 meteren.

Udvikling og placering på verdensranglisterne:

	200 m ryg	100 m fly	200 m fly
1976	2.31.1		
1977	2.23.2 (52)	1.09.8	2.28.25
1978	2.15.81 (6)	1.06.10	2.18.41 (61)
1979	2.15.76 (3)	1.04.60	
1980	2.13.75 (3)	1.05.90	2.19.85
1981	2.12.55 (1)	1.06.20	
1982	2.14.10 (7)	1.02.62 (36)	2.12.40 (6)
1983		1.00.92 (4)	2.07.82 (1)

BØLGESKVULP - BØLGESKVULP - BØLGESKVULP

svømmesport 1984

I 1984 udkommer SVØMMESPORT med i alt 10 numre. Alle på 36 sider, heraf med 4 »tag-ud-og-gem« midtersider. Udgivelsesdatoer og deadlines til de enkelte numre vil være således:

Nr. 1:	27. januar	Deadline 9. januar.
Nr. 2:	24. februar	Deadline 6. februar.
Nr. 3:	23. marts	Deadline 5. marts.
Nr. 4:	27. april	Deadline 2. april.
Nr. 5:	25. maj	Deadline 7. maj.
Nr. 6:	22. juni	Deadline 4. juni.
Nr. 7:	13. juli	Deadline 25. juni.
Nr. 8:	17. august	Deadline 23. juli.
Nr. 9:	5. oktober	Deadline 17. september.
Nr. 10:	30. november	Deadline 5. november.
Nr. 1, 1985:	januar	Deadline 10. december.

Ovenstående udgivelsesdatoer er retningsgivende for hele året. Der tages forbehold for evt. ændringer, der i så fald vil fremgå af udgivelsesdato og deadlinedato på side 2.

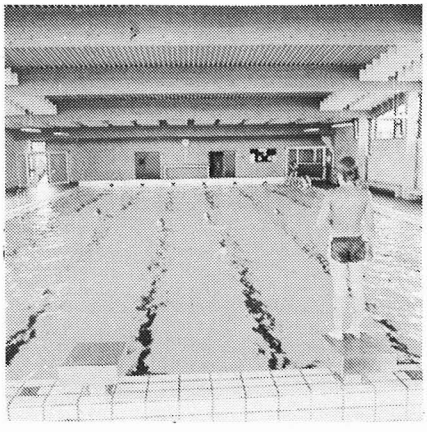
SVØMMESPORT NR. 1, 1984
INDHOLD:
DAN-CUP 1983 med resultater, reportager og billeder.
Nordiske Junior Mesterskaber med resultater, reportage og billeder.
Invitation til DIM 1984.
Månedens Miniportræt.
TOP 20 LISTE for 1983.
Danske Junior Mesterskaber i synkronsvømning.
»35 sekunders vandpolo«.
Og meget, meget mere i det 36 sider store nummer.

KLUBSKIFTER I MASSEVIS

Efter sæsonstarten har der som sædvanlig været masser af klubskifter. SVØMMESPORT har foreløbig fået kendskab til følgende skifter:
Jeanette Andersen, 67, fra Triton til Lyngby KI.
Jannie Weis, 70, fra Aabybro til Aalborg.
Pernille Andersen, 71, fra Aabybro til Aalborg.
Klaus Nissen, 64, fra Lyngby KI til Aalborg.
Vagn Høgholm, 65, fra Triton til Lyngby KI.
Bo Jacobsen, 66, fra OSLF til AGF.
Jan Friis Larsen, 66, fra Nykøbing til Lyngby KI.
Pia Thulstrup, 61, fra Albertslund til Lyngby KI.
Michael Thomsen, 60, fra Vest/Brøndby til Lyngby KI.
Jan S. Larsen, 59, fra Vest/Brøndby til Lyngby KI.

Træningsophold i

VILDBJERG FRITIDSCENTER



Centrets moderne svømmehal er spec. bygget til konkurrencesvømning og vandpolo.
Bassinet i svømmehallen er (12½ x 25) m med (12½ x 15) m hæve-sænkebund, hvilket bl. andet giver mulighed for en vanddybde på 1,80 m i hele bassinet.
Vandet er tilsat salt og vandtemperaturen er ca. 27 - 28°C.

Vi arrangerer gerne træningsophold for jeres klub. - Såvel danske som udenlandske klubber.
Yderligere oplysninger på
(07) 13 24 30

TOP SCORERE VED EM I VANDPOLO B-GRUPPEN

		Mål:
1	Vassil Nanov, Bulgarien	26
2	Antonis Anronis, Grækenland	24
3	Christer Stenberg, Sverige	20
4	Eric Lefert, Frankrig	19
5	Michael Idoux, Frankrig	13
6	Jimmy Andersen, Danmark	12
7	Philippe Herve, Frankrig	11
8	Torben Pedersen, Danmark	10
	Hans Østergaard Larsen, Danmark	10
	Jan Lauridsen, Danmark	10
32	Søren Andersen, Danmark	5
39	Flemming Hansen, Danmark	4
48	Per Dauberg, Danmark	2
59	Morten Andersen, Danmark	1

Det sete afhænger af øjnene
I SVØMMESPORTs svenske modstykke, Simsport, kan man i det sidste nummer læse følgende om EM-vandpolokampen mellem Sverige og Danmark:
»Som underholdning var denne kamp meget tæt på vandpolo'ens bundgrænse. Danmark forsøgte at sætte sig i respekt ved ukorrekte metoder.« - »Danskerne vred fingrene på vores spillere og de blev sparket under vandet. I det sidste minut udartede det hele netop, da en dansk spiller slog albuen i næsen på Søren Wallgren (han brækkede næsebenet - red. anm.).« Nu var det ganske vist den svenske landsholdslæge, som aflagde rapport til »Simsport«, men senere kommer denne sportslige vurdering af det danske landshold i vandpolo: »Danmark er sammen med Belgien B-gruppens specielle prygelknabe, og havde vel mistet humøret efter 3 nederlag i træk.«!!!

EAST CAROLINA UNIVERSITY KALDER

I et brev fra East Carolina University's træner, Rick Kobe, søger han kvalitets svømmere, der er interesseret i at træne og få en uddannelse i USA. Universitetet har mulighed for at tildele dygtige svømmere et scholarship. Interesserede svømmere kan skrive til:
Coach Rick Kobe
Minges Coliseum
East Carolina University
Greenville
North Carolina 27834
USA.

NYT FRA USA-SVØMMERNE

Fra Søren Østberg i USA har SVØMMESPORT modtaget følgende:

Hej SVØMMESPORT!
Nå, så fik jeg endelig taget mig sammen til at sende lidt materiale. Vi har jo ikke startet den egentlige konkurrencesæson endnu, men den nærmer sig hurtigt. Vores eneste store stævne inden jul, er den 2.-3. december i Illinois. Jeg håber at kunne kvalificere mig til NCAA (Amerikanske Universitetsmesterskaber - red.anm.) allerede her,, så jeg ikke behøver at tænke på det senere.
Træningen er langt hårdere i år end sidste år. Vi »kører« gennemsnitligt ca. 65 km om ugen plus 3 gange styrketræning. Vi er i vandet 10 gange om ugen (kun torsdag morgen fri). Endvidere svømmer vi så 3 - 3½ time om lørdagen i stedet for at træne 2 gange. Om lørdagen når vi som regel at tilbagelægge (for mellemdistancegruppen) 12.000 yards = ca. 11 kilometer (kan til tider sammenlignes med et mareridt, hvis man ikke har sovet nok fredag nat — sker jo ind imellem).
Generelt er amerikansk svømning grebet af en panikstemning. De har efter denne sommer måtte erkende (startede vel allerede efter VM 1982), at Europa for tiden har bedre svømmere end dem. Således har de nu lavet de amerikanske kortbanemesterskaber i marts om til et langbanestævne, for at tvinge collegesvømmerne på langbane ca. 1 måned før normalt. Hvis vi ser med danske øjne hvordan sæsonen vil forløbe, ser jeg meget positivt på den.

POUL JØRGEN BRINCK (TRITON)
P.J. er her jo først og fremmest p.g.a. skolen, hvilket dog ikke forhindrer ham i at være nok en af de mest seriøse svømmere på holdet. Desværre er resultaterne ikke helt derefter endnu, men det ser dog ud til, at han skal have en langt bedre sæson i år end i fjor.

ARNE SØRENSEN, (HOLSTEBRO)
Arne har været virkelig uheldig. Tog med sig hjemmefra mononucleose (»Mund- og klovsyge«), men er dog netop blevet raskmeldt. Han har selv med sygdom, trænet virkeligt hårdt i vandet (har ikke kunnet styrketræne endnu) og bl.a. under træning svømmet 200 yards brystsvømning på 2.12.0, hvilket vel svarer til 2.26.0 på kortbane (meter). Arne har stadig meget at lære med hensyn til starter og vendinger, og rent styrkemæssigt mangler han også en del. Men det er helt sikkert noget der vil komme inden han kommer hjem til sommer. Mit personlige tip — han bliver *meget* hurtig til sommer.

JEG SELV — nok den mest uheldige. Jeg kom herover, virkelig parat til at dette skulle blive året, og hvad sker så. »Løber« ind i et alt for højt blodtryk og må sidde udenfor i 2 måneder. I denne pause lykkedes det mig at tage 8 kg på, som jeg nu prøver at tabe (billeder taget lige efter jeg genoptog træningen).
Jeg træner nu med dobbelt morgentræning og er på konstant slankekur. Jeg har foreløbig tabt 4 kg, og føler mig allerede i mindst lige så god form som da den var bedst i sommer. Jeg har vedlagt et typisk lørdags-trænings-program. Iøvrigt kommer jeg hjem og holder jul i år, så kan jeg vel få ram på Jon Hestoy's 200 m butterflyrekord. Vi skal være tilbage på skolen den 27. december for træningslejren, som givetvis vil foregå i Florida.

Med venlig hilsen
Søren

Lørdagsprogram fra den 29. oktober 1983
OPVARMNING:

15x100 y	5 start på 1.20 5 start på 1.15 5 start på 1.10
20x25 y ben	Start hver 25 sek.

PROGRAM:

5x375 y arme	Pause 15 sek. Hypocid vejrtrækning 3-5-7-5-3
100 y løs	
12x100 y ben	4 start på 2.00 4 start på 1.50 4 start på 1.40
100 y løs	

Følgende serie svømmes 2 gange. Første gang i crawl, anden gang i speciale.

2x275	Start 4.00
4x50	Start 0.40
2x225	Start 3.10
4x50	Start 0.45
2x175	Start 2.10
4x50	Start 0.40
2x125	Start 1.40
4x50	Start 0.40
40x25	Start 0.25 (20 egen svømmeart + 20 frit)

HJEM OG SOVE
Totalt 11.075 yards = ca. 10.200 meter!

Svømmeklubben »Laksen«
Ølstykke svømmehal · Stadionvej 6 · 3650 Ølstykke

TRÆNER

Vi søger en velkvalificeret træner til vores konkurrencehold, ca. 11 timer om ugen.

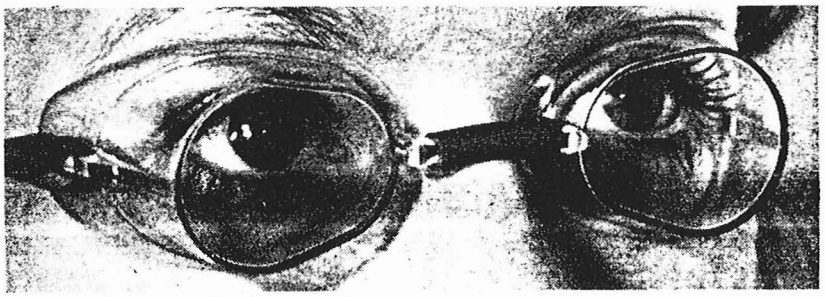
Vores konkurrencehold består i øjeblikket af 40 svømmere.

Skriftlig ansøgning med oplysning om kvalifikationer bedes sendt til

Svømmeklubben »LAKSEN«
v/formand Kirsten Møller,
Druevej 11, 3650 Ølstykke

Tiltrædelse snarest.

DE ORIGINALE SVØMMEBRILLER



GODFREY svømmebriller kan bruges uden kant. Samlesæt. Kvantumsrabat ved køb af 10, 25, 50 og 100 par o.s.v.

AQUA SPORT fejrer et års jubilæum.
I december giver vi 10 - 15% jubilæumsrabat af GODFREY svømmebriller, model MK 1. Farver: Blå, grøn, klar, gul og mørk.

SEE AND SWIM latex badehætter fra Canada. Kan bestilles med klubtryk.

AQUA SPORT fører også træningsur, lommebukser (Drag Suit, Donuts o.fl.

Aqua Sport
Garnisonsvej 35
8900 Randers
tlf: (06) 42 25 81